



LANDBANDE



DAS OLIVENÖL-MENÜ



"MEDITERRANES 5-GANG-MENÜ MIT
UNSEREM AUßERGEWÖHNLICHEN
BIO-OLIVENÖL."



WAS IST LANDBANDE UND WIESO WIR DIESEN WEG MIT EUCH GEMEINSAM GEHEN?



Gutes Essen verbindet Menschen. Manche Abende bleiben in Erinnerung, obwohl sie ganz einfach begonnen haben. Genau so begann auch unsere Geschichte. Die Wurzeln meines Mannes liegen in Portugal. Auf unseren Besuchen dort entdeckten wir etwas, das für die Menschen vor Ort ganz selbstverständlich war – gutes Bio-Olivenöl. In unserem Fall aus einem kleinen Olivenhain, den wir entdeckt hatten. Frisch gepresst. Fruchtig. Lebendig mit viel Tiefe.

Wir brachten ein paar Flaschen für Freunde und Familie mit nach Hause. Ein kleines Mitbringsel aus Portugal. Als unsere Freunde es probierten, wollten sie mehr davon haben.

So entstand die Idee von Landbande. Gute Produkte fair produziert für alle zugänglich machen. Wir glauben daran, dass gutes Bio-Olivenöl kein Luxusprodukt sein muss – sondern ein täglicher Begleiter in der Küche. Ein Lebensmittel, das einfache Zutaten besser macht und aus kleinen Gerichten besondere Momente entstehen lässt.

Olivenöl gehört für uns zum Alltag. Zum Kochen, zum Teilen, zum Genießen. Dieses Foodbook ist eine Einladung, genau das zu erleben.

Die Mengenangaben in den Rezepten sind Richtwerte. Jeder verwendet Olivenöl etwas anders – mal ein paar Tropfen, mal ein großzügiger Schuss, mal begleitet das Olivenöl die komplette Zubereitung. Denn unser hochwertiges Bio-Olivenöl ist ein kostbares Lebensmittel und oft reichen schon wenige Tropfen, um ein Gericht zu veredeln.

Für das komplette Menü für vier Personen werden in der Regel etwa zwei Drittel einer 500-ml-Flasche unseres nativen Bio-Olivenöl extra verwendet.

DEIN LANDBANDE TEAM



EIN GUTES OLIVENÖL ERKENNT MAN MIT ALLEN SINNEN

Eine kleine Verkostung zeigt sofort, wie lebendig ein hochwertiges Olivenöl ist.



ANSCHAUEN

Gieße einen kleinen Schluck Olivenöl in ein Glas. Halte es gegen das Licht. Die Farbe kann von goldgelb bis tiefgrün reichen – sie sagt wenig über die Qualität aus, aber viel über die Sorte der Oliven.

ERWÄRMEN

Halte das Glas mit der Hand leicht warm. Durch die Wärme öffnen sich die Aromen. Schwenke das Öl sanft.

RIECHEN

Jetzt kommt der wichtigste Moment. Ein gutes Olivenöl riecht frisch und lebendig und weist eine gewisse aromatische Tiefe auf. Aromen von frischem Gras, Tomatenblättern, Zitrusfrüchten oder Kräutern können typische Merkmale sein. Wenn das Öl fettig oder flach riecht, ist es meist alt oder nicht von guter Qualität.

PROBIEREN

Nimm einen kleinen Schluck. Ziehe dabei etwas Luft ein – so verteilen sich die Aromen im Mund. Ein hochwertiges Olivenöl zeigt drei Eigenschaften:

Fruchtigkeit - frisch und pflanzlich

Bitterkeit - leicht herb, ein Zeichen gesunder Oliven

Schärfe - ein pfeffriger Abgang im Hals

Eine angenehme Schärfe kann auf einen höheren Gehalt an natürlichen Polyphenolen hinweisen.

Am Ende bleibt Olivenöl aber Geschmackssache und kann sehr individuell sein.

Hinweis zur Bezeichnung unseres Olivenöls:

Unser Landbande Bio-Olivenöl ist ein natives Olivenöl extra aus biologischem Anbau, das ausschließlich durch mechanische Verfahren kalt extrahiert (unter 27 °C) wurde und einen freien Säuregehalt von um die 0,4 % aufweist; im Folgenden sowie in den Rezepten bezeichnen wir dieses Qualitätsprodukt der Lesbarkeit halber kurz als Landbande Bio-Olivenöl oder Bio-Olivenöl



PT-810-03

Bio Olivenöl
nativ extra



LANDBANDE

500ml



EIN MENÜ MIT UNSEREM OLIVENÖL

Es gibt Zutaten, die begleiten ein Gericht. Und es gibt Zutaten, die ein ganzes Menü tragen. Ein wirklich gutes Olivenöl gehört zur zweiten Kategorie. Es verbindet Aromen, betont Zutaten und bringt selbst einfache Lebensmittel zum Leuchten. Ein paar Tropfen unseres nativen Bio-Olivenöls extra heben den Geschmack einer Tomate hervor, lassen Knoblauch sein volles Aroma entfalten und verleihen dunkler Schokolade eine überraschende Tiefe.

Dieses Foodbook ist eine Einladung, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen.

Zeit zum Kochen.

Zeit zum Genießen.

Zeit für Menschen am Tisch.

Denn gutes Essen beginnt nicht in der Küche. Es beginnt mit guten Zutaten und mit der Freude, sie zu teilen.

Dieses Menü wurde so komponiert, dass die Gerichte geschmacklich perfekt aufeinander aufbauen. Gleichzeitig soll es aufzeigen, wie viele Facetten ein außergewöhnliches Olivenöl besitzt. Mal pur zum Brot, mal als frische Emulsion im Tomaten-Tatar, mal als aromatisches Gar-Medium für Knoblauch, Fisch oder Gemüse. Vom ersten Stück Brot bis zum letzten Löffel Dessert begleitet unser natives Bio-Olivenöl extra jeden Gang – manchmal leise im Hintergrund, manchmal als klarer Akzent.

Eine Auswahl, die zeigt, wie vielseitig gutes Olivenöl sein kann und wie einfach es ist, daraus etwas Besonderes zu machen.

Gleichzeitig kann jedes Gericht auch für sich alleine stehen – als Inspiration für einen besonderen Abend oder um unser Bio-Olivenöl in der eigenen Küche kennenzulernen.



DAS OLIVENÖL-MENÜ



STARTER

Selbst gebackenes (Walnuss)-Brot
mit Olivenöl und Meersalz

VORSPEISE

Tomaten-Tatar mit Basilikum
Zitrone und Olivenöl-Kaviar

ZWISCHENGANG

Gambas in Knoblauch-Olivenöl
oder
Caldo Verde – portugiesische Kartoffel-Grünkohl-Suppe

HAUPTGANG

Piri-Piri-Hähnchen mit Reis und wildem Brokkoli
oder
Sardinen mit Zitronen-Olivenöl, Reis und wildem Brokkoli
oder
Pilze in Knoblauch-Olivenöl mit Reis und wildem Brokkoli

DESSERT

Schokoladen-Parfait
mit Olivenöl-Eis, Orangenscheiben, Zimt und Meersalz





EINKAUFSLISTE FÜR DAS MENÜ

ALLE ZUTATEN FÜR EIN MEDITERRANES 5-GANG-MENÜ, DAS QUALITÄT UND GENUSS VEREINT. FRISCH, EINFACH UND VOLLER GESCHMACK.

GRUNDZUTATEN FÜR ALLE VARIANTEN

Olivenöl & Gewürze

- je nach Varianten Landbände Bio-Olivenöl
- 1,5g Agar Agar
- mehrere Prisen Meersalz
- eine Handvoll Saltflakes zum Finishing der Gerichte
- etwas schwarzen Pfeffer
- Piri-Piri Gewürz aus Portugal oder Chilligewürz
- 1 bis 2 kleine Chilis
- Prise Paprikapulver
- 300 ml Pflanzenöl

Brot

- 350 g helles Bio-Weizenmehl
- 200 bis 250 ml lauwarmes Wasser
- ½ TL Trockenhefe / ½ Würfel frische Hefe
- optional: 80 g Walnüsse und getrockneter Oregano

Gemüse, Kräuter und Beilagen

- 6 reife Bio-Tomaten (ca. 800 g)
- 2 Bio-Orangen
- 2 Bio-Zitronen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund wilder Brokkoli
- 200g Reis



FÜR 4 PERSONEN

Alle Rezepte sind für 4 Personen konzipiert.



ZEIT EINPLANEN

Plane je nach Menüauswahl etwa 3 Stunden ein.



GUT ZU WISSEN

Viele Komponenten lassen sich bereits am Vortag vorbereiten.

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN JE NACH VARIANTE

ANGABEN FÜR 4 PERSONEN

GANG 3 – ZWISCHENGANG

Gambas 

- 500g Gambas

Caldo Verde  

- 500g Kartoffeln
- 200g Grünkohl
- 1 Liter Gemüsebrühe

GANG 4 – HAUPTGANG

Piri-Piri Hähnchen

- 1 Bio-Hähnchen oder 4 Hähnchenkeulen

Gegrillte Sardinen 

- 8-12 frische Sardinen

Pilze in Knoblauch-Olivenöl  

- 400g Pilze nach Wahl

GANG 5 – DESSERT

Klassisches Schokoladen Parfait 

- 200g dunkle Bio-Schokolade (70 %)
- 3 Bio-Eier (Eigelb)
- 200 ml Bio-Sahne
- 250 ml Bio-Milch
- 80g Bio-Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- Prise Zimt

Veganes Schokoladen Parfait 

- 200g vegane dunkle Bio-Schokolade
- 300ml Bio-Kokosmilch
- 100ml Bio-Mandelmilch
- 80g Bio-Ahornsirup oder Bio-Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- Prise Zimt



FÜR 4 PERSONEN

Alle Rezepte sind für 4 Personen konzipiert.



ZEIT EINPLANEN

Plane je nach Menüauswahl etwa 3 Stunden ein.



GUT ZU WISSEN

Viele Komponenten lassen sich bereits am Vortag vorbereiten.

STARTER



CA. 40 MIN
(2 H GEHZEIT)

ZUTATEN

350 G HELLES BIO-WEIZENMEHL
1-2 TL MEERSALZ
CA. 200-250 ML LAUWARMES WASSER
½ WÜRFEL FRISCHE HEFE
3-4 EL LANDBANDE BIO-OLIVENÖL

*OPTIONAL: 80G WALNÜSSE
GETROCKNETER OREGANO*

ZUM SERVIEREN

LANDBANDE BIO-OLIVENÖL
MEERSALZ



SELBST GEBACKENES BROT MIT BIO-OLIVENÖL UND MEERSALZ

Lass das Brot nach dem
Backen fünf Minuten ruhen.
So bleibt die Kruste
knusprig und das
Brotinnere schön locker.



LANDBANDE TIPP

Zubereitung

350 g helles Bio-Weizenmehl und 1 bis 2 TL Meersalz in einer großen Schüssel vermengen. Die frische Hefe (Alternativ Trockenhefe) in etwas lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Nach und nach 200 bis 250 ml lauwarmes Wasser einarbeiten, bis ein weicher, geschmeidiger Teig entsteht.

Optional: 80 g grob gehackte Walnüsse in Wasser einweichen, abtropfen lassen und unter den Teig mischen.

Den Teig abdecken und etwa 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat.

Eine große Pfanne mit 3–4 EL Landbande Bio-Olivenöl erhitzen. Den Teig formen, in die Pfanne geben und bei geringer bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Anschließend das Brot vorsichtig wenden, nach Wahl die Oberseite mit etwas getrocknetem Oregano bestreuen und ebenfalls etwa 15 Minuten backen.

Das Brot leicht abkühlen lassen, in dicke Scheiben schneiden und mit einer kleinen Schale Olivenöl und Fleur de Sel servieren. Am besten noch warm genießen.

SERVIERVORSCHLAG



VORSPEISE



ZUTATEN

6 REIFE TOMATEN (CA. 800G)
PRISE MEERSALZ
1 ROTE ZWIEBEL
1 BUND BASILIKUM
SAFT EINER HALBEN BIO-ZITRONE
ETWAS SCHWARZEM PFEFFER
4 EL LANDBANDE BIO-OLIVENÖL

FÜR DEN OLIVENÖL KAVIAR

300 ML SEHR KALTES NEUTRALES PFLANZENÖL
50 ML WASSER
50 ML LANDBANDE BIO-OLIVENÖL
1,5 G AGAR AGAR



MITTEL



CA. 25 MIN
(+ 30 MIN KÜHLZEIT)



TOMATEN-TATAR MIT BASILIKUM ZITRONE UND OLIVENÖL-KAVIAR



Je kälter das Pflanzenöl, desto besser formen sich die kleinen Olivenöl-Perlen. Deshalb erst aus dem Gefrierfach nehmen, wenn die Olivenöl-Mischung bereit ist.

GUT ZU WISSEN!

Zubereitung

Zuerst 6 Bio-Tomaten entkernen und möglichst gleichmäßig in kleine Würfel schneiden. Tomaten mit einer Prise Meersalz würzen und 5 Minuten ziehen lassen, dadurch werden sie aromatischer. Eine rote Zwiebel ebenfalls fein schneiden und mit den Tomaten vermengen. Ein Bund Basilikum fein schneiden und zusammen mit dem Saft einer halben Bio-Zitrone, etwas schwarzem Pfeffer und 4 EL Bio-Olivenöl unterheben. Abschmecken und nach Belieben nachwürzen.

300 ml Pflanzenöl ca. 45 Minuten im Gefrierfach stark herunterkühlen.

50 ml Wasser mit 1,5 g Agar-Agar aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und 50 ml Bio-Olivenöl kräftig unterrühren, bis sich beides gut verbunden hat. Etwa 3 Minuten abkühlen lassen.

Die Mischung mit einer Pipette tropfenweise in das eiskalte Pflanzenöl geben. Dabei entstehen kleine Olivenöl-Perlen.

Perlen vorsichtig herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und auf dem Tomaten-Tatar verteilen. Mit etwas frischem Grün garnieren.

SERVIERVORSCHLAG



ZWISCHENGANG - GAMBAS



ZUTATEN

6 EL LANDBANDE BIO-OLIVENÖL

5 KNOBLAUCHZEHEN

500 G GAMBAS

1 KLEINE CHILI

1 HANDVOLL PETERSILIE

ZESTE EINER BIO-ZITRONE

PIESE SALZ UND PFEFFER

WAHWEISE EIN STÜCK SELBSTGEBACKNES BROT REICHEN



EINFACH



CA. 20 MIN





Knoblauch sollte im Olivenöl
niemals dunkel werden.
Er wird sonst bitter. Lieber
langsam ziehen lassen.

LANDBANDE TIPP

GAMBAS IN KNOBLAUCH-OLIVENÖL

Zubereitung

Ca. 6 EL Bio-Olivenöl in einer großen Pfanne sanft erhitzen.

5 Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden und bis sie duften im warmen Öl ziehen lassen.

500 g Gambas bis auf den Kopf schälen, hinzufügen und 2–3 Minuten braten bis sie zart sind.

Mit einer kleinen Chili, einer Handvoll Petersilie und etwas Zeste einer Bio-Zitrone verfeinern. Mit Salz und Pfeffer nach Wahl würzen.

Zum Servieren noch einen kleinen Löffel frisches Olivenöl darüber geben.

Mit etwas frischem Brot servieren und die aromatische Knoblauch-Olivenöl-Sauce unbedingt auftunken. So geht nichts verloren.

SERVIERVORSCHLAG



ZWISCHENGANG - CALDO VERDE



EINFACH



CA. 35 MIN

ZUTATEN

- 1 ROTE ZWIEBEL
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 2x3 EL LANDBANDE OLIVENÖL
- 500 G KARTOFFELN
- 1 LITER GEMÜSEBRÜHE
- 200 G GRÜNKOHL
- PRISE SALZ UND PFEFFER

WAHWEISE EIN STÜCK SELBSTGEBACKNES BROT REICHEN



CALDO VERDE – PORTUGIESISCHE KARTOFFEL-GRÜNKOHL-SUPPE

Caldo Verde gehört zu den bekanntesten traditionellen Gerichten Portugals und wird dort häufig mit frischem Brot serviert.



WUSSTEST DU SCHON?

Zubereitung

Eine rote Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein schneiden und in 3 EL Bio-Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

500 g Kartoffeln schälen, würfeln und hinzufügen.

Mit einem Liter Gemüsebrühe aufgießen und etwa 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Suppe fein pürieren.

Die 200 g Grünkohl in sehr feine Streifen schneiden und in die heiße Suppe geben.

Noch etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem großzügigen Schuss Bio-Olivenöl pro Teller veredeln.

SERVIERVORSCHLAG



HAUPTGERICHT - PIRI PIRI



ZUTATEN

3 Knoblauchzehen
4 EL Landbande Bio-Ölivenöl
1 TL Piri-Piri Gewürz oder Chili
1 TL Paprikapulver
Saft einer halben Zitrone
Prise Meersalz
1 Bio-Hähnchen oder 4 Hähnchenkeulen

BEILAGE

200 g Reis
1 Bund wilder Brokkoli
3 EL Landbande Bio-Ölivenöl
Prise Salz (Salt Flakes) und Pfeffer



MITTEL



CA. 50 MIN
+ MARINIERZEIT

PIRI-PIRI-HÄHNCHEN MIT REIS UND WILDEM BROKKOLI

Je länger das Hähnchen mariniert, desto intensiver verbinden sich Knoblauch, Gewürze und Olivenöl. Ideal sind mindestens vier Stunden.



LANDBANDE TIPP

Zubereitung

Für die Marinade 3 Knoblauchzehen fein hacken und mit 4 EL Bio-Olivenöl, 1 TL Piri-Piri Gewürz oder Chili, 1 TL Paprikapulver, Saft einer halben Bio-Zitrone und 1 Prise Meersalz vermengen.

1 Bio- Hähnchen oder 4 Bio-Keulen mit der Marinade rundum einreiben und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

A) Auf dem Grill etwa 35–40 Minuten garen, bis die Haut knusprig und goldbraun ist.

B) Alternativ das Hähnchen auf ein Backblech mit Backpapier oder Rost legen. Im Ofen 35–40 Minuten (200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft) garen. Der Garpunkt ist vom Gewicht des Hähnchen abhängig. Für eine besonders knusprige Haut, die letzten 5 Minuten Grillfunktion im Ofen aktivieren.

In der Zwischenzeit 200 g Reis nach Packungsangabe kochen. Einen Bund des wilden Brokkolis in einer Pfanne bei niedriger Hitze mit 3 EL Bio-Olivenöl kurz anbraten. Alles zusammen mit frischem Bio-Olivenöl und Bio-Zitrone anrichten und nach Wahl mit Saltflakes und Pfeffer toppen.

SERVIERVORSCHLAG



HAUPTGERICHT - SARDINEN



EINFACH



CA. 25 MIN

ZUTATEN

8-12 FRISCHE KÜCHENFERTIGE SARDINEN

HANDVOLL MEERSALZ

3 EL LANDBANDE OLIVENÖL

1 BIO-ZITRONE

BELLAGE

200 G REIS

1 BUND WILDER BROKKOLI

3 EL LANDBANDE BIO-OLIVENÖL

PRISE SALZ (SALTFLAKES) UND PFEFFER



SARDINEN MIT ZITRONEN-OLIVENÖL, REIS UND WILDEM BROKKOLI

Sardinen gehören zu den bekanntesten Spezialitäten Portugals und werden dort besonders im Sommer auf vielen Straßenfesten frisch gegrillt.



WUSSTEST DU?

Zubereitung

Zuerst 8 bis 12 Sardinen (nach Größe und Bedarf) leicht mit 3 EL Bio-Olivenöl einreiben und salzen.

A) Auf dem Grill etwa 4-5 Minuten pro Seite grillen.

B) Alternativ die Sardinen auf ein Backblech mit Backpapier oder Rost legen. Im Ofen 12 bis 15 Minuten je nach Ofen (220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft) und Größe der Sardinen garen. Wahlweise die letzten 2 bis 3 Minuten die Grillfunktion im Ofen aktivieren.

In der Zwischenzeit 200g Reis nach Packungsangabe kochen. Einen Bund des wilden Brokkolis in einer Pfanne bei niedriger Hitze mit 3 EL Bio-Olivenöl kurz anbraten.

Alles zusammen mit frischem Bio-Olivenöl und Bio-Zitrone anrichten und nach Wahl mit Saltflakes und Pfeffer toppen.

SERVIERVORSCHLAG



HAUPTGERICHT - PILZE



EINFACH



CA. 20 MIN

ZUTATEN

400 G PILZE

2 KNOBLAUCHZEHEN

3 EL LANDBANDE BIO-OLIVENÖL

HANDVOLL PETERSILIE

OPTIONAL: MEERSALZ

BEILAGE

200 G REIS

1 BUND WILDER BROKKOLI

3 EL LANDBANDE BIO-OLIVENÖL

MEERSALZ



PILZE IN KNOBLAUCH-OLIVENÖL MIT REIS UND WILDEM BROKKOLI



Pilze in einer gut vorgeheizten Pfanne anbraten und die Pfanne nicht überfüllen. So entwickeln sie schöne Röstaromen, statt im eigenen Saft zu garen. Erst zum Schluss salzen.

GUT ZU WISSEN!

Zubereitung

Insgesamt 400 g ungeschnittene Pilze in einer heißen Pfanne ohne Olivenöl kräftig anbraten bis sie ordentlich Farbe und Biss haben.

Die Hitze reduzieren, den Knoblauch und 3 EL Bio-Olivenöl hinzufügen und kurz mitbraten.

In der Zwischenzeit 200g Reis nach Packungsangabe kochen. Einen Bund des wilden Brokkolis in einer Pfanne bei niedriger Hitze mit 3 EL Bio-Olivenöl kurz anbraten.

Pilze mit Reis und wildem Brokkoli auf den Tellern anrichten und mit etwas gehackter Petersilie und nach Belieben mit Meersalz verfeinern.

SERVIERVORSCHLAG



DESSERT - KLASSISCH



MITTEL



CA. 50 MIN
(+ GEFRIERZEIT)

ZUTATEN

200 G DUNKLE SCHOKOLADE (70 %)
3 BIO-EIER (EIGELB)
200 ML SAHNE
2 EL ZUCKER
2 EL LANDBANDE BIO-OLIVENÖL
2 BIO-ORANGEN
1 PRISE MEERSALZ
1 PRISE ZIMT

OLIVENÖL-EIS

250 ML MILCH
200 ML SAHNE
4 EIGELB
80 G ZUCKER
3 EL LANDBANDE OLIVENÖL
1 TL VANILLEEXTRAKT
1 PRISE MEERSALZ



KLASSISCHES SCHOKOLADEN-PARFAIT MIT OLIVENÖL-EIS



Ein paar Tropfen
hochwertiges Bio-Olivenöl
harmonisieren überraschend
gut mit dunkler Schokolade
und bringen ihre Aromen
noch besser zur Geltung.

LANDBANDE TIPP

Zubereitung

Die 200g dunkle Schokolade langsam über einem Wasserbad schmelzen. 3 Bio-Eier trennen, 3 Eigelb und 80g Zucker cremig aufschlagen. Die geschmolzene Schokolade zusammen mit 2 EL Bio- Olivenöl vorsichtig unterrühren und mit einer Prise Meersalz abrunden. 200ml Bio-Sahne steif schlagen und behutsam unterheben. Die Masse in Förmchen oder Gläser füllen und mindestens 4 Stunden einfrieren.

Für das Olivenöl-Eis langsam 250ml Bio-Milch und 200ml Bio-Sahne in einem kleinen Topf erwärmen. 4 Bio-Eigelb mit 2 EL Bio-Zucker cremig aufschlagen. Die warme Milch-Sahne-Mischung langsam einrühren und alles bei niedriger Hitze unter Rühren leicht andicken lassen, bis eine feine Creme entsteht. Nicht kochen. Vom Herd nehmen und 3 EL Bio-Olivenöl, 1 TL Vanille und eine Prise Meersalz unterrühren. Abkühlen lassen und anschließend in der Eismaschine gefrieren.

Das Schokoladen-Parfait auf einen Teller stürzen oder im Glas servieren. Eine Kugel Olivenöl-Eis daneben setzen. 2 Bio-Orangen schälen und in feine Scheiben oder Filets schneiden. Mit einem Schuss Olivenöl und einer Prise Saltflakes sowie Zimt finishen.

SERVIERVORSCHLAG



DESSERT - VEGAN



MITTEL



CA. 50 MIN
(+ GEFRIERZEIT)

ZUTATEN

200 G VEGANE DUNKLE SCHOKOLADE
200 ML KOKOSMILCH
2 EL AHORNSTRUP ODER ZUCKER
2 EL LANDBANDE BIO-OLIVENÖL
2 BIO-ORANGEN
PRISE MEERSALZ
PRISE ZIMT

OLIVENÖL-EIS

300 ML KOKOSMILCH
100 ML MANDELMILCH
80 G AHORNSTRUP ODER ZUCKER
3 EL LANDBANDE OLIVENÖL
1 TL VANILLEEXTRAKT
1 PRISE MEERSALZ



VEGANES SCHOKOLADEN-PARFAIT MIT OLIVENÖL-EIS

Zubereitung

200g vegane dunkle Schokolade langsam über einem Wasserbad schmelzen. Von einer gut gekühlten Dose Bio-Kokosmilch nur den festen, oberen Creme-Anteil (200g) abnehmen und mit 2 EL Zucker oder Ahornsirup luftig-cremig aufschlagen. Die geschmolzene sowie abgekühlte Schokolade zusammen mit 2 EL Landbande Bio-Olivenöl und einer Prise Meersalz vorsichtig unter die Kokoscreme heben. In Förmchen füllen und mind. 4 Stunden einfrieren.

Für das vegane Olivenöl-Eis langsam 300ml Bio-Kokosmilch und 100ml Bio-Mandelmilch erwärmen. 80g Zucker oder Ahornsirup einrühren. Anschließend 3 EL Bio-Olivenöl, 1 TL Vanilleextrakt und 1 kleine Prise Meersalz hinzufügen und alles gut verrühren. Abkühlen lassen und anschließend gefrieren, für optimale Cremigkeit während der ersten Stunde dreimal kräftig durchrühren.

Das Parfait für die perfekte Textur 20 min vorher herausnehmen. Auf einen Teller stürzen und eine Kugel Olivenöl-Eis daneben setzen. 2 Bio-Orangen schälen und in feine Scheiben oder Filets schneiden. Mit einem Schuss Olivenöl und einer Prise Saltflakes sowie Zimt finishen.

SERVIERVORSCHLAG



„JEDER TROPFEN ERZÄHLT DIE GESCHICHTE EINES BAUMES.“

Ein Menü für dich zum Nachmachen

Gutes Essen beginnt selten mit einem Rezept.
Es beginnt mit einem Moment.
Mit einer Küche, in der langsam gekocht wird.
Mit hochwertigen Zutaten, die Zeit bekommen.
Mit Menschen, die gemeinsam am Tisch sitzen.

Unsere Oliven wachsen unter der Sonne Portugals,
getragen vom Wind des Atlantiks und verwurzelt in
Böden, die seit Jahrhunderten Olivenbäume tragen.
Jede Ernte erzählt ihre eigene Geschichte und bringt
einen eigenen Geschmack. Dieses Menü ist unsere
Einladung, ein Stück davon zu erleben.

Vielleicht kochst du alle fünf Gänge.
Vielleicht nur eines der Gerichte.
Vielleicht entsteht daraus ein langer Abend oder ein
gemeinsamer Tag voller Genuss.
Am Ende geht es nicht um Perfektion. Es geht um
gutes Essen, gute Zutaten und die Menschen, mit
denen man sie teilt. Und manchmal genügt schon ein
gutes selbstgebackenes Brot, ein paar Tropfen
Olivenöl – und ein Tisch voller Freunde.

**Teile deinen Landbande-Moment mit uns und
gewinne mit etwas Glück einmalig eine
zweijährige Baumpatenschaft mit einem
portugiesischen Genusskorb. Poste ein Foto oder
Reel auf Instagram, markiere @landbande und
verwende #landbandemoment und nehme während
des Gewinnspielzeitraum automatisch teil.**

FÜR MEHR INFOS!



WWW.LANDBANDE.COM



LANDBANDE





LANDBANDE



1. AUFLAGE 08/2026



LANDBANDE Lda.



info@landbande.com



www.landbande.com



Rua Doutor Augusto José da
Cunha, Nr. 3C
1495-240 Algés

Alle Inhalte dieses Foodbooks sind urheberrechtlich geschützt. Das Vervielfältigen, Weitergeben sowie die gewerbliche Nutzung – auch auszugsweise – sind ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Landbande nicht gestattet.

Einige Abbildungen in diesem Foodbook wurden mithilfe generativer KI erstellt oder digital bearbeitet und dienen als illustrative Serviervorschläge.