

# Leindotter

# Journal

Saarland  
Produkt



## Unser Leindotteröl – ein wiederentdecktes Genusserlebnis der Extraklasse.

### Herzlich willkommen in unserer Ölmühle auf dem historischen Gut Hartungshof

— Liebe Gourmets aus aller Welt und Freunde heimischer Öle,

wenn wir – Patric Bies & Jörg Hector – in unserer Ölmühle auf dem historischen Gut Hartungshof vor den Toren der Stadt Saarbrücken von „Weitblicken“ bis zu den Vogesen und tief nach Lothringen schwärmen, erzählen wir Ihnen von der Region Bliesgau an der Grenze zu Frankreich – einer der spannendsten Landschaften in Südwestdeutschland.

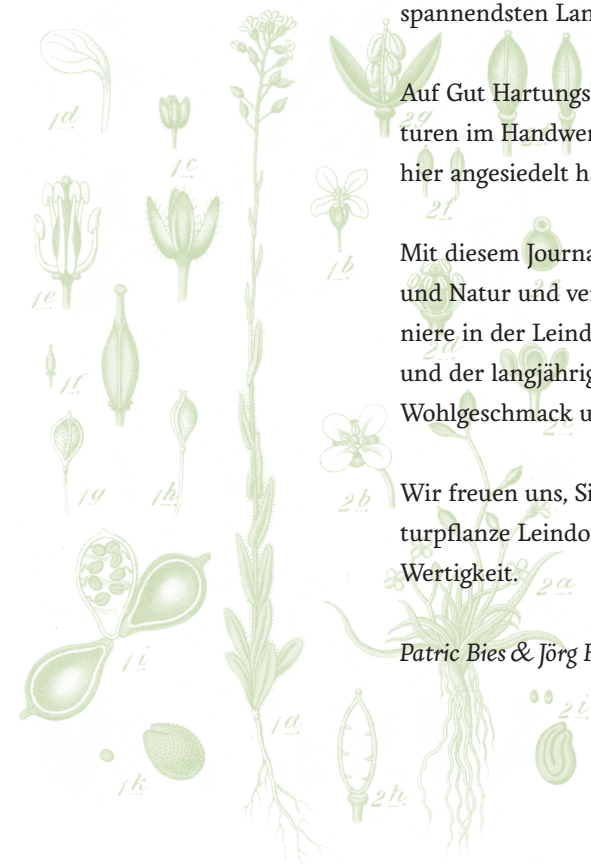
Auf Gut Hartungshof befinden wir uns in bester Gesellschaft mit einigen anderen kleinen Manufakturen im Handwerks- und Dienstleistungsbereich, welche sich in den letzten Jahren nach und nach hier angesiedelt haben und uns in unserer Arbeitsweise synergetisch ergänzen.

Mit diesem Journal laden wir Sie ein, zu einer genussreichen Wiederentdeckungsreise von Mensch und Natur und verführen Sie zu einem Geschmackserlebnis unserer heimischer Öle. Wir sind Pioniere in der Leindotterölherstellung und stolz darauf, mit unseren Erkenntnissen, unserem Wirken und der langjährigen Erfahrung, die unsere Produkte so einzigartig machen, unseren Beitrag zu Wohlgeschmack und Gesundheit zu leisten.

Wir freuen uns, Sie einladen zu dürfen, auf die gedankliche Reise in die Renaissance der alten Kulturpflanze Leindotter und ihrer ökologischen und daher im Sinne der Nachhaltigkeit so modernen Wertigkeit.

Patric Bies & Jörg Hector

Tafel 30.



1. Wilder Dotter, *Crucifera camelina microcarpa*.  
2. Pfriemenkresse, *C. subularia*.

## Pionierarbeit von Herzen

### Unsere Passion gilt der alten Kulturpflanze Leindotter

— In unserer Bliesgau-Ölmühle haben wir uns auf den Anbau und die Herstellung von heimischen, und seltenen Speiseölen spezialisiert – und der Geschmack der Öle überzeugt.

Der Anfang der Arbeit in unserer Manufaktur liegt Jahre zurück. Im Jahr 2000 begann die Beschäftigung mit „Leindotteröl, dem Öl der Kelten“. Patric Bies begründete den Bundesverband Pflanzenöle e.V. mit und war jahrelang Geschäftsführer desselben. Jörg Hector entwickelte ab 2002 die Marke „Bliesgauöle“ und spezialisierte sich auf die Herstellung feiner Gewürz- und Kräuteröle. Als Erster Vorsitzender des Vereins „Bliesgau Genuss“ schob er maßgeblich die Initiative der Bliesgau-Produzenten an. 2004 trafen sich zwei Ölliebhaber – wir wurden Partner und begründeten unsere gemeinsame Ölmühle. Seitdem gilt unsere besondere Liebe dem Leindotter.

Auf der Suche nach Landwirten, die sich für Mischfrucht mit Leindotter interessierten, trafen wir 2003 bei Ökolandwirt Marcus Comtesse aus Wadgassen auf offene Ohren. Zu Beginn unserer Pionierarbeit warfen sich viele Fragen auf. Jahrhunderte nach dem letzten Anbau von Leindotter gab es nur wenige Anhaltspunkte in der Fachliteratur, wie tief, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Menge, Feldfrüchte mit Leindotter ausgesät werden müssen. Entsprechend fragwürdig war unser Erfolg. In vielen Jahren des Experimentierens fanden wir schließlich den „richtigen Weg“ nach der „Versuch und Irrtum“-Methode.

Es entstand eine vorbildliche Partnerschaft, die bis heute währt. Mit Recht sind wir stolz auf unsere Pionierarbeit.



*In vielen Jahren des Experimentierens fanden wir schließlich den „richtigen Weg“ nach der „Versuch und Irrtum“-Methode.*



## Unsere Philosophie

### Gelebte Ökologie durch Interaktion mit der Natur



Bei einer Begehung von Mischfruchtfeldern mit Leindotter auf dem Bioland-Hof Marcus Comtesse (Mitte). Ganz links: Patric Bies, Bliesgau-Ölmühle

— Gemeinsam mit unserem Partnerbetrieb, Bioland-Hof Comtesse im saarländischen Wadgassen wollen wir ländliche Lebensmittelerzeugung für den Verbraucher transparent machen und modern, weil ökologisch, im Einklang mit der Natur, wirtschaften. Der Erfolg gibt uns Recht. Nicht selten ziehen die organisierten Feldbegehungen viele Neugierige an.

Marcus Comtesse wirtschaftet bereits in der zweiten Generation nach den Richtlinien des Öko-Verbandes Bioland. Schon Vater Friedrich Comtesse stellte 1976 auf biologische Wirtschaftsweise um. Das gemeinsame Credo lautet „Das Wesen der Natur erkennen“. Heute bestellen die Öko-Landwirte etwa 100 Hektar Ackerfläche mit Dinkel, Weizen, Roggen, Hafer sowie Bohnen, Erbsen, Wicken, Linsen, Lupinen und Buchweizen.

Anfänglich in unserer „Laborphase“ bekamen beide eine leise Ahnung über die vielen Vorteile des Leindotteranbaus. Leindotter erfüllt auf dem Feld viele wichtige Funktionen. Die „Kavalierspflanze“ verhindert Unkrautwuchs und eigenartigerweise breitet er sich vornehmlich dort aus, wo die Hauptpflanze partout nicht wachsen will. Die Feldfrüchte erhalten eine deutlich bessere Qualität und erzielen somit höhere Marktpreise.

Leindotter ist eine wichtige Stütze für empfindliche Kulturpflanzen, zum Beispiel bei spätsommerlichen Gewittern. Die Ernte mit dem Mährescher wird effizienter. Durch Recherche in der historischen Literatur entdeckten wir, was jahrhundertlang verschüttet war. Es lässt sich eine Zeit-Brücke bauen in die Zeit der Aufklärung, wie aus dem nachfolgenden Abschnitt hervorgeht.



Uns scheint die Zeit reif zu sein, dem  
Jahrhunderte alten anspruchslosen  
Ackerbauverbesserer Leindotter die  
gebührende Ehre zukommen zu lassen.

## Leindotter – die verpasste Revolution im Ackerbau

In dem systematischen und universellen Landwirtschaftslexikon, das 1823 auf Grundlage der Schriften von Abt François Rozier (1734 – 1793) neu herausgegeben wurde, hält man eine Lobrede auf den Kreuzblütler. Hervorgehoben wird seine sehr kurze Wachstumszeit (85 bis 100 Tage) aber auch seine Fähigkeit, in Mischkulturen inmitten anderer Kulturpflanzen zu wachsen. Mehr noch: er kann sogar diese ersetzen, wenn die Pflanzen während des Winters oder des Frühlingsanfangs eingegangen sind. Dazu zählen zu frühzeitig ausgesäter Flachs, Mohn oder gar bestimmte Getreidearten.

Obwohl der Leindotter in guter Erde besser gedeiht, kann er auf Grund seiner relativen Anspruchslosigkeit auch in kargen oder kalkhaltigen, flachgründigen Böden wachsen, was für die anderen Ölpflanzen nicht in Frage kommt.

Der Leindotter ist tolerant gegenüber Trockenheit. Sobald er seine maximale Höhe erreicht, kann er ohne Wasser auskommen und Sommer ohne Regen überstehen. Doch machen dem Leindotter – im Gegensatz zum Flachs – Regenströme nichts aus, weil seine aufrechten Stängel dem Wind standhalten. Und Insekten oder Krankheiten befallen ihn selten. Eine besonders seltene Eigenschaft einer Kulturpflanze. Ob so vieler positiver Eigenschaften, wunderte sich Abt Rozier, genau wie sein Zeitgenosse, der berühmte Agronom Antoine Parmentier, dass der Anbau des Leindotters nicht weiter verbreitet ist.

Leindotteröl erfreut sich als wohlschmeckendes und gesundheitsförderndes Speiseöl immer größerer Beliebtheit.



Die einzelnen Stadien des Leindotters

Uns scheint die Zeit reif zu sein, dem Jahrhunderte alten anspruchslosen Ackerbauverbesserer Leindotter die gebührende Ehre zukommen zu lassen! Mit aller Sorgfältigkeit und mit dem sprichwörtlichen „Grünen Daumen“ angegangen, helfen Mischkulturen auch dem Landwirt, bares Geld zu sparen. Ein finanzieller Überschuss, der in unserem Fall effizient in bessere Aussaat-Ernte- und Trenntechnik investiert werden musste. Nicht zuletzt kann sich die Energiebilanz sehen lassen: Pro Hektar wird mehr Energie (ausgedrückt in Pflanzenölenergie) auf dem Acker erzeugt als der Ökolandwirt für die Bearbeitung benötigt.

Vater und Sohn Comtesse haben sich neben den strengen Kriterien des kontrolliert-biologischen Anbaus, weitere neue hohe Ziele gesteckt. Die zahlreichen Kulturen sollten künftig noch bodenschonender, nämlich pfluglos angebaut werden, um die wertvollen, Nährstoffe produzierenden Regenwürmer, nicht zu vertreiben.

Eigentlich schade, dass die Traktoren des Bioland-Hofs nicht mit eigenem Leindotteröl fahren können. Oder lieber doch nicht? Das von der Bliesgau-Ölmühle gepresste Leindotteröl erfreut sich als wohlschmeckendes und gesundheitsförderndes Speiseöl immer größerer Beliebtheit und wäre daher viel zu schade, um als schnöder Biokraftstoff zu enden.

*Leindotter und Linsen:  
Eine interessante Mischkultur  
auf dem Feld und auf dem Teller*



## Das Leindotterforum

### Internationaler Treffpunkt für Freunde des Besonderen

„Essen ist ein Bedürfnis,  
Genießen eine Kunst.“

François de La Rochefoucauld  
(1613–1680)

„Es ist besser, zu genie-  
ßen und zu bereuen, als  
zu bereuen, dass man  
nicht genossen hat.“

Giovanni Boccaccio,  
(1313–1375)

„Geschmack ist die  
Kunst, sich auf Kleinig-  
keiten zu verstehen.“

Jean-Jacques Rousseau  
(1712–1778)

Was wir heute über Leindotter wissen, wäre ohne das Leindotterforum nicht denkbar. Bei dem von uns initiierten Leindotterforum treffen sich Freunde des guten Geschmacks. 2006 kam uns die Idee, Öl-Kenner, Händler, Fettforscher, Archäologen, Gastronomen, Ernährungsberater, Naturschützer und Landwirte zusammenzurufen und uns über die vergessene alte Kulturpflanze auszutauschen.

Seit damals konnten wir zu mehreren Leindotterforen ins Saarland einladen. Die ungewöhnlichen Tagungen finden mittlerweile Anklang bei Persönlichkeiten aus Deutschland, Luxemburg, USA, Belgien, Österreich, Dänemark, Schweiz und sogar aus der Mongolei. Ohne Übertreibung darf man sagen, dass inzwischen ein loses internationales Netzwerk um Leindotter entstanden ist.

Waren anfangs die Begegnungen von rechtlichen Fragen überlagert – schließlich hielt man bis 2004 den Anbau von Leindotter für „nicht förderfähig“ und galt bis 2009 das strikte Verkaufsverbot des leckeren Ölkuchens als Tierfutter – so wurden 2012 vor allem kulturhistorische und geschmackliche Aspekte thematisiert und in die Welt getragen.

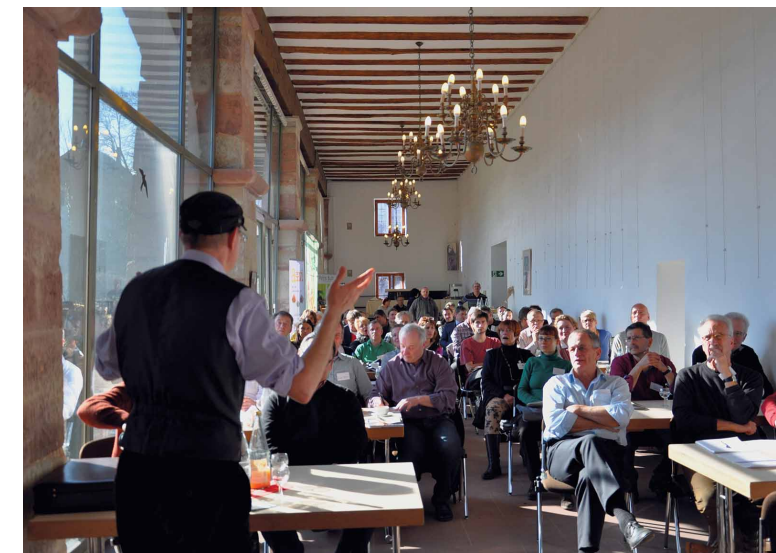
Neben der Präsentation leckerer Speisen auf der Basis von Leindotter ist die Verkostung heimischer und internationaler Leindotteröle für die illustre Gesellschaft der Ölfreunde aus aller Welt der absolute Höhepunkt des Forums. Dabei zeigt sich immer wieder: Köstliches Leindotteröl geht aus einer faszinierenden Interaktion von Natur und Kultur hervor. In einer Art poetischem Innehalten bemerkt der Mensch, der sich einzufühlen vermag: die starken Wurzeln des Leindotters, die den Boden spalten; seine Blätter, die sich am wachsendem Halm bilden; das „göttliche“ Phänomen der Photosynthese, welche Sonnenenergie in Öl übersetzt – und nicht zuletzt unser sorgsames Handeln als Ölmüller lässt am Ende eine „flüssige Erinnerung an den letzten Sommer“ in uns wach werden.



So verschieden die Herkunft der Teilnehmer, so unterschiedlich die Geschmacksnuancen der mitgebrachten Leindotteröle: Mal sanft spargelig, mal etwas nussig, mal kohlig, mal mehr nach Rettich in der subjektiven Wahrnehmung...

Die sehr alte Kulturpflanze Leindotter (*Camelina sativa* Crtz.) leitet übrigens ihren Namen von der Ähnlichkeit zur Leinen-Pflanze und ihrer dottergelben Blüte ab.

Weitere Informationen über das Leindotterforum unter [www.leindotter.de](http://www.leindotter.de)



# Leindotter – ein vergessener Begleiter des Menschen

## Spurensuche von der Steinzeit bis heute

Medelsheim, Kleinblittersdorf und St. Ingbert. — Die Früchte sind auch nicht mehr stark erwünscht. Aus dem von einigen Plätzen wie Mengen, Bolchen, Bersheim anfallenden Zehent an Kohl und Raps, wie auch Magsamen und Lotter können die Ölmühlen knapp den Bedarf in Kirchen und Haus decken.

Wie die französische Archäologin Françoise Toulemonde 2010 in der Zeitschrift: „Anthropobotanica“, herausgegeben vom Muséum national d'Histoire naturelle, Paris über Leindotter berichtete, geht die wahre Glanzzeit dieses kleinen goldenen Leindotter-Samenkorns bis an das Ende der Bronzezeit und bis in der Eisenzeit zurück.

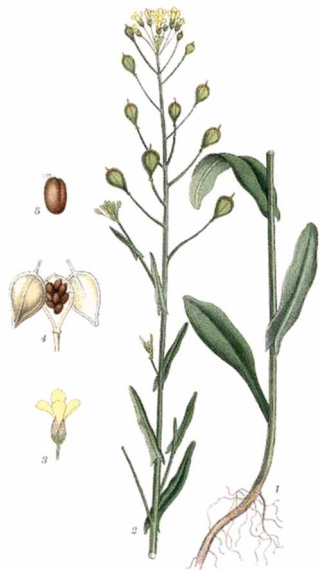
*Camelina sativa* ist die Kulturpflanze einer Gattung, dessen Zentrum ihrer Vielfalt sich im Gebiet Anatoliens und des heutigen Iran befindet. Die Wildpflanze wurde ab dem Anfang des 6. Jahrtausends v. Chr. in Armenien, ihrem Herkunftsort, angebaut, wie Ausgrabungen aus der Jungsteinzeit belegen.

Für das 5. bis 3. Jahrtausend wird von vereinzelten Funden vom Nordwesten der Türkei bis nach Westfrankreich berichtet. Im benachbarten Frankreich erscheint der Nordosten als das privilegierte Zentrum, während Leindotter im Süden Frankreichs eher selten vorkommt. In der Champagne und etwas weiter westlich, im Departement Seine-et-Marne, scheint praktisch jede neue Ausgrabungsstätte aus der Bronzezeit und Hallstatt Leindotterreste hervorzubringen.

Der Archäologe Dr. Karl-Heinz Knörzer (1920–2009) fasste seine Erkenntnisse über die Herkunft und die Verwendung des Leindotters in einem Bericht an die Deutsche Botanische Gesellschaft (Band 91, 1978) zusammen. Demnach drang der Leindotter schon sehr früh, mit der Ausbreitung der Ackerkultur, in die Kulturland ein. Bereits in prähistorischer Zeit erkannten die Menschen den großen Wert der Dottersamen als Nahrungsmittel und bauten diesen als Sommerfrucht an. Den ältesten Leindotterfund verortet Knörzer bei dem Ort Auvernier am Neuenburger See/Schweiz, wo man in der Fundschicht aus dem Endneolithikum (ca. 2000 v. Chr.) Leindotter fand.

Ab der Bronzezeit liegen für Leindotter besonders viele Nachweise vor. Leindotter besitzt eine Resistenz gegen salzhaltiges Küstenklima, weshalb es wenig verwundert, warum sich Eisenzeitliche Fundmeldungen in der Küstennähe des nordwestlichen Mitteleuropa: Niederlande, Niederrhein, deutsche Nordseeküste und Dänemark häufen.

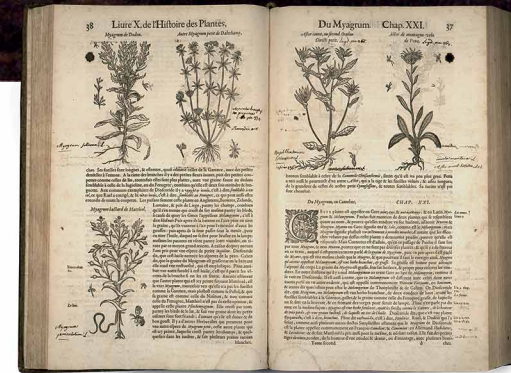
Doch auch im Rheinland scheint sich der Leindotter sehr schnell ausgebreitet und eine große Bedeutung erlangt zu haben. Das erste Auftreten wird um 600 v. Chr. datiert, also in einer Zeit, als sich die Zahl der im Gebiet des heutigen Deutschland angebauten Kulturpflanzen nahezu verdoppelte. Neben Leindotter waren dies u. a. Kolbenhirse, Ackerbohne, Dinkel, Roggen und Hafer.



DÄDRA, CAMELINA SATIVA (L.) CR.



Historische Darstellung einer Ölmühle im 18. Jahrhundert



Die Kelten schätzten die Saaten wegen ihres Geschmacks und den Inhaltstoffen. Im römischen Militärlager bei Neuss/Rhein etwa ließen sich Leindottersamenfunde in großen Mengen nachweisen. Vermutlich gehörten sie zur Verpflegung der Legionäre, wurden aber sicher in der Gegend feldmäßig angebaut.

Zu dieser Zeit hatte die Leindotterpflanze schon ihren Höhepunkt erreicht, denn mit den römischen Eroberungen kam auch erstmals Olivenöl in unseren Raum und es machten ihm mit Hanf und Leinen zwei wichtige Ölpflanzen den Rang streitig. Denn diese konnten neben Öl auch gleichzeitig Fasern zur Herstellung von Kleidung liefern. Da Leindotter keine textilen Fasern besaß, sah man in ihm zunehmend ein Ertrag minderndes „Unkraut“.

Danach ging die Leindotterverwendung sehr zurück, denn Samen fand man nur noch selten in den Siedlungen. Dennoch gab man in Mitteleuropa die Nutzung des Leindotters nie ganz auf. Noch im 19. Jahrhundert soll er in Süddeutschland verbreitet gewesen sein, besonders in Gegenden mit sandigen Böden.



# Öl-Wechsel – Wohlbefinden für Körper und Geist

Omega-3-Fettsäuren wird schon lange nachgesagt, dass sie das Wachstum von Krebszellen hemmen.

„Wer pflanzliche Fette bevorzugt, beugt zahlreichen Erkrankungen und gesundheitlichen Schäden vor“. Das konnten Ernährungswissenschaftler vielfach beweisen. Doch es gilt hierbei zwei Speiseölartern zu unterscheiden: zum einen industrielle, raffinierte Speiseöle, meist daran zu erkennen, dass sie weitgehend geruchs- und geschmacksneutral sind und einen zweifelhaften gesundheitlichen Wert besitzen. Und zum anderen kaltgepresste, „native“ Speiseöle wie unser Leindotteröl mit seinem ursprünglichen Geschmack, Farbe und allen positiven Eigenschaften.

Die Zusammensetzung der Fettsäuren des hochwertigen kaltgepressten Leindotteröls zeigt ein überraschendes Bild: es vereint viele positive Eigenschaften anderer Speiseöle. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure) mit bis zu 48 Prozent und Omega-6-Fettsäure (Linolsäure) mit etwa 14 bis 19 Prozent. Damit beträgt das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren in Leindotter etwa 1:3. Dieser Wert kommt den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung definierten Idealwerten sehr nahe. Omega-3-Fettsäuren wird schon lange nachgesagt, dass sie das Wachstum von Krebszellen hemmen. Wissenschaftler sehen noch viele weitere Anwendungsfelder.

## Blutfettwerte

Laut Erkenntnissen der im Arbeitskreis Omega-3 e.V. sind die positiven gesundheitsschützenden Wirkungen der Omega-3-Fettsäuren auf Herz und Blutgefäße unbestritten. Omega-3-Fettsäuren fördern die Durchblutung und damit die Versorgung aller Gewebe und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Darüber hinaus bewirken sie eine Erweiterung der Blutgefäße und die Senkung von Blutfetten (Triglyzeriden), wodurch sich zudem die Fließfähigkeit erhöht.

## Herzinfarkt

Eine an Omega-3-Fettsäuren reiche Ernährung bewirkt eine mäßige Verzögerung der Blutgerinnung. Das ist die Fähigkeit der Blutplättchen zusammen zu klumpen, um ein verletztes Blutgefäß rasch zu verschließen. Dieser überaus sinnvolle biologische Effekt senkt die Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit auch eines Herzinfarktes deutlich. Mehrere wissenschaftliche Studien zeigten, dass Omega-3-Fettsäuren auch dann noch positive Wirkungen entfalten, wenn ein Patient bereits einen Herzinfarkt hatte.

## Herzrhythmus

Unregelmäßiges Schlagen des Herzens kann eine harmlose Funktionsstörung sein, häufiger jedoch ist sie ein Anzeichen für eine ernsthafte Erkrankung. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich so genannte Herzrhythmus-Störungen durch Omega-3 positiv beeinflussen lassen und das Risiko des plötzlichen Herztodes signifikant senkt.

## Augen

Seit längerem ist bekannt, dass die Lebensweise und spezielle Ernährungsfaktoren wie antioxidative Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe zur Gesunderhaltung der Augen beitragen. So sollen Omega-3-Fettsäuren den Verlauf von altersbedingter Makuladegeneration, Nachtblindheit, trockenen Augen, Grauer Star günstig beeinflussen.

## Gehirn

Die z.B. in Leindotteröl enthaltene Omega-3-Fettsäure wird vom Menschen zum Teil in DHA überführt. DHA (Docosahexaensäure) ist besonders wichtig für die frühkindliche Gehirnentwicklung, weshalb eine gute Versorgung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit so wichtig ist. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Omega-3 leistet einen guten Beitrag, die Entstehung von Demenz-Krankheiten zu verringern.

Quelle: Arbeitskreis Omega-3 e.V.



# Rezepte

von Markus Keller, Wern's Mühle – Landhaus im Ostertal

## Rote Beete Carpaccio mit gebratenen Scampi, Hüttenkäse und Leindotteröl-Rucolapesto

Zutaten für 4 Personen:

**Rote Bete Carpaccio:** 1 mittelgroße Rote Bete / 6 große Scampischwänze / 1 kleiner Becher Hüttenkäse / 1 kleines Stück Parmesankäse / 100 g Pinienkerne / 4 Kapuzinerblüten / 4 Chicoree-Blätter / 2 Bund Rucolasalat / 1 kleines Päckchen frischer Sprossen / 1 Champignon / etwas Blattsalat: z.B. Eichblatt-, Kopf-, Frisée-, Lollo Rosso Salat / 2 Radieschen

**Rucola Pesto:** 100 g Rucola / 60 g Blattpetersilie / 60 g Pinienkerne / 4 kleine Knoblauchzehen / 10 g grobes Meersalz / 100 g Parmesankäse / 1/4 l Leindotteröl

**für die Vinaigrette:** Balsamicoessig / Rotweinessig / Pfeffer, Salz, etwas Zucker / 1 Messerspitze Senf / Meerrettich / Leindotteröl nach Geschmack

Die Rote Bete gut waschen und mit der Schale in gesalzenen Wasser weich kochen, danach schälen und auskühlen lassen. Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden, auf dem Teller anrichten und mit der Vinaigrette marinieren. Parmesankäse darüber hobeln, Pinienkerne und Champignon verteilen. Den Blattsalat mit der restlichen Vinaigrette anrichten.

Mit einem Teelöffel den Hüttenkäse auf den Rote Bete-Scheiben anrichten und das ganze mit Radieschen, Kapuzinerkresseblüte und Sprossen garnieren. Die halbierten Scampischwänze salzen und pfeffern, kurz in Olivenöl und Butter braten und auf den Teller geben. Zum Schluss das Rucolapesto am Tellerrand verteilen. Guten Appetit!

von Malte Mehler

## Avocadospalten mit Anchovis und Salzmandeln

Zutaten für 4 Personen:

2 reife Avocados / 2 EL Rosinen / 2 EL Pinienkerne / 1 kleines Glas Anchovis / 2 EL Leindotteröl / 1 EL Olivenöl / 200 ml trockener Weißwein / 3 EL Weißer Balsamicoessig / 200 g Mandeln / 1 Eiweiß / 1 TL grobes Meersalz / Salz, schwarzer Pfeffer

Ungeschälte Mandeln auf ein Backblech verteilen und bei 220°C ca. zehn Minuten rösten lassen. Das Eiweiß leicht schlagen. Meersalz und dann die Mandeln hinzugeben. Alles gut miteinander vermischen, so dass die Mandeln gut mit der Eiweiß-Salz-Mischung überzogen sind. Die Mandeln wieder so auf das Backblech legen, dass sie sich nicht berühren. Dann das Blech erneut für fünf Min. in den Backofen schieben. Rosinen kurz in ein wenig Weißwein aufkochen lassen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten. Anchovis mit Küchenkrepp abtupfen und längs in Streifen schneiden. Aus dem Leindotteröl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Avocados halbieren, schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Spalten fächerartig auf eine Platte anrichten und die Hälfte der Marinade darüber träufeln. Rosinen abtrocknen, mit den Pinienkernen, den gerösteten Salzmandeln und den Anchovis über die Avocados geben und mit der restlichen Marinade beträufeln.

ÄDRA, CAMELINA SATIVA (L.) CR.



Unsere Leindotter-Köche an der Saarschleife

von Cliff Hämmerle, Hämmerles Restaurant, Blieskastel:

## Bliesgaupesto

50 g Basilikum / 20 g geröstete Kürbiskerne / 20 g Bockweiler Bergkäse / 20 g Minze / 30 g Petersilie / 50 ml Leindotteröl / 50ml Balsamicoessig

Alle Zutaten in einem Messbecher mixen und mit etwas Zucker und Pfeffer abschmecken.

## Lammrücken in Leindotteröl und Bärlauch

50 g Basilikum / 20 g geröstete Kürbiskerne / 20 g Bockweiler Bergkäse / 20 g Minze / 30 g Petersilie / 50 ml Leindotteröl / 50ml Balsamicoessig

Der ausgelöste Lammrücken wird leicht gesalzen und mit etwas Leindotteröl und gehacktem Bärlauch vakuumiert. Im Wasserbad bei 58°C ca. 25 Minuten pochieren. Den Lammrücken anbraten, mit Zwiebelconfit und gerösteten Semmelbröseln gratinieren. Dazu empfehlen wir einen Jus aus Lammpartwein, Bibbelschesbohnen und ein Kartoffelgâteau.

Wern's Mühle  
Landhaus im Ostertal  
Brückenstraße 37  
66564 Ottweiler  
Telefon: 06858 699 92 11  
info@werns-muehle.de  
www.werns-muehle.de

Kochschule Malte Mehler  
St.-Martin-Straße 13  
66453 Medelsheim  
Tel.: 06844 900 79 01  
kontakt@malte-kocht.de  
www.malte-kocht.de

Hämmerles Restaurant  
Bliesalstraße 110a  
66440 Blieskastel  
Telefon: 06842 521 42  
info@haemmerles-restaurant.de  
www.haemmerles-restaurant.de

# Rezepte

von Sigrune Essenpreis, Wein & Genuss Zentrum, Nonnweiler-Sitzerath:

## Topinambur-Fritten mit Salzzitronenmayonnaise, dazu Sauerkraut-Karotten-Salat mit einer Vinaigrette aus Leindotteröl

**Salzzitronen-Mayonnaise:** 1 Stück Eigelb / 1 EL Zitronensaft / 1 TL Dijon-Senf von Falot, fein / 150 ml Leindotteröl / 8 g Schale der Salzzitrone

**Sauerkraut-Karottensalat:** 150 g Sauerkraut / 100 g Karotten, geschält und grob geraspelt / 50 g Walnüsse, grob gehackt / 2 EL Zitronenmelisse-Essig vom Paulus / 6 EL Leindotteröl von Bioland-Hof Comtesse / 6 Prisen Fleur de Sel

**Topinambur-Fritten:** 500 g Topinambur / Zitronensaft / Mehl / Frittierfett / Fleur de Sel

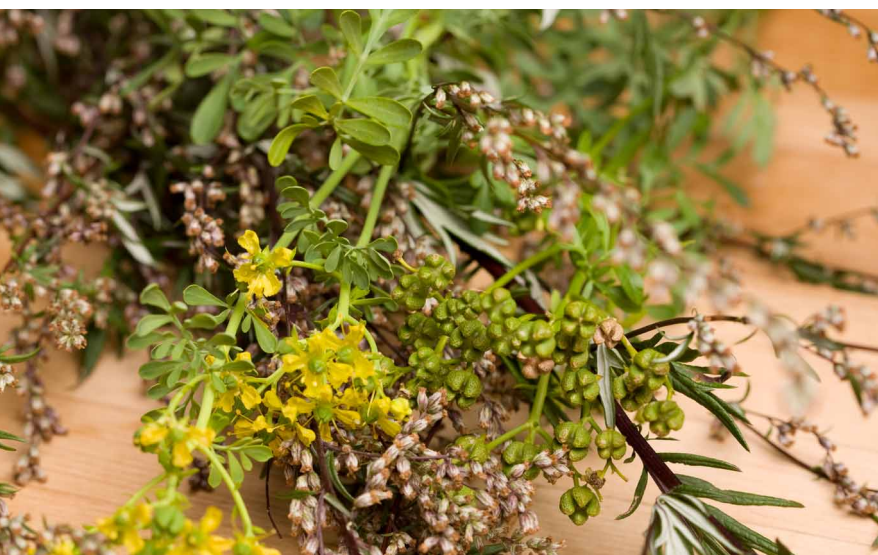
Das Eigelb zusammen mit dem Zitronensaft und dem Dijon-Senf mit dem Schneebesen so lange verschlagen bis die Mischung dick wird (ca. 1 Min.); nun unter kräftigem Weiterrühren das Leindotteröl so lange tropfenweise dazu geben, bis die Mischung schon recht dick ist, danach das restliche Öl unter ständigem Rühren langsam in dünnem Strahl zugeben; am Ende die Salzzitronenschalen unterrühren.

Das Sauerkraut, die Karotten und die Walnüsse vermischen; dann den Zitronenmelisse-Essig, das Leindotteröl und das Fleur de Sel mit einem Schneebesen verrühren und damit das Sauerkraut, Karotten und Walnüsse anmachen.

Den Topinambur schälen und in Stäbchen schneiden wie Pommes Frites; in Mehl wälzen und frittieren; aus dem Fett nehmen und wie Pommes Frites salzen.

Die Topinambur-Fritten in Porzellan-Fritten-Schälchen geben; einen Esslöffel Mayonnaise in eine Ecke des Schälchens geben; das Schälchen auf einen großen weißen Teller stellen und davor den Sauerkraut-Karottensalat anrichten.

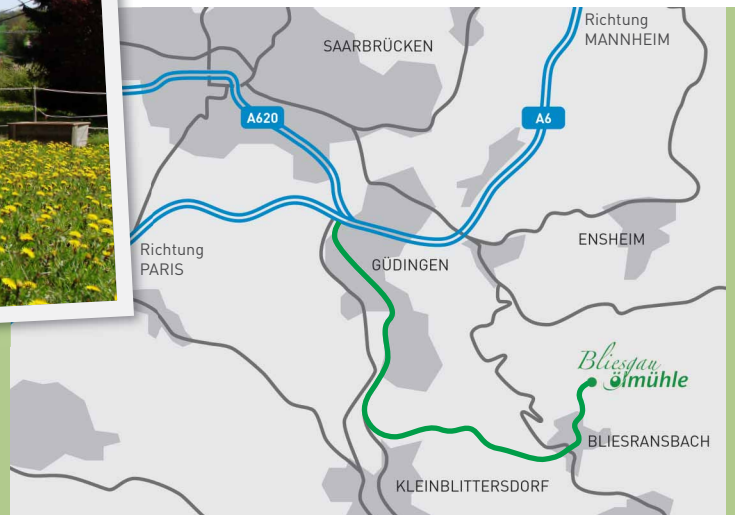
Landgasthof Paulus  
Sigrune Essenpreis  
Prälat-Faber-Str. 2-4  
66620 Nonnweiler-Sitzerath  
Telefon 06873 910 11  
info@landgasthof-paulus.de  
www.landgasthof-paulus.de







Die Bliesgau-Ölmühle auf dem Gut Hartungshof im Frühling



-----  
Herausgeber

*Bliesgau*  
**Ölmühle**

Bliesgau Ölmühle GbR

Gut Hartungshof 6

D-66271 Bliesransbach

Tel./Fax: 0049-6805-92 98 085

[www.leindotter.de](http://www.leindotter.de)

[www.camelina.eu](http://www.camelina.eu)  
-----

-----  
Webshop:  
[www.bliesgauoele.de](http://www.bliesgauoele.de)  
-----

-----  
Wir sind auch auf  
Facebook unter dem  
Namen **Leindotteröl**  
-----