Das *vomFASS*-Kundenmagazin

01/18

# feines

entdecken & genießen

DIE FRÜHJAHRS-AUSGABE

**Olivenöl**
Das flüssige Gold aus Sizilien

**Osterbrunch**
Ein Fest für die ganze Familie

**cleaneater**
Der neue *vomFASS*-Blog

## DA HABEN SIE DEN SALAT

Wellnessöle und leckere Dressings

# HIGHLIGHTS

*Amaruq Canadian Whisky*

## KANADA TRIFFT JAMAIKA

Eigentlich war unser kanadischer Whisky nach 3 Jahren im Holzfass schon richtig gut. Nach einem weiteren Jahr im Jamaika-Rumfass ist er etwas ganz Besonderes! Limited Edition - nur solange der Vorrat reicht.

*Wildmango Balsam Star*

## VOLLE FRUCHT TRIFFT FEINE SÄURE

Voller und fruchtiger Geschmack reifer Carabao-Mangos trifft feine und milde Säure. Passt nicht nur zu Salaten, sondern auch zu Fleischgerichten, Desserts oder alkoholfreien Aperitifs.

*Il Stivale Primitivo Del Salento*

## TRIFFT IMMER INS SCHWARZE!

Fruchtig und kräftig mit harmonischen Fassnoten. Egal, ob Schmorgericht, Braten, Pasta, Käse oder für die nächste Party - unser Il Stivale trifft immer ins Schwarze!

## GUT ZU WISSEN!

## STREUOBST:

*Engagement trifft Genuss*

*Wir unterstützen seit Jahren die Bauern der Region Bodensee-Oberschwaben durch die Zahlung fairer Preise und tragen damit zum Erhalt der Streuobstwiesen bei. Mindestens genauso wichtig: Nach 3 Jahren Lagerung im Eichenfass ist unser Apfel Balsam-Essig aus eingedicktem Apfelsaft und Apfelessig ein echtes Genuss-Highlight und passt perfekt zu allen Nuss- und Olivenölen.*

## SENF TRIFFT KNACK

*Senf-Kaviar*

Senfkaviar? Probieren Sie ihn selbst und Sie wissen sofort, was wir meinen. Die Senfkörner knacken beim Essen fast wie echter Kaviar und schmecken mindestens genauso gut! Verfeinert mit Honig und unserem Apfelessig. Ein Produkt aus unserer eigenen Feinkostmanufaktur, auf das wir besonders stolz sind.



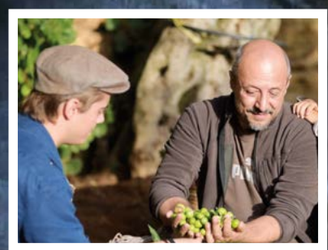


FRISCH AUS SIZILIEN

# OLIVEN-ÖL NEUE ERNTE

***Malerische Bergdörfer, Überreste verschiedenster Kulturen, beeindruckende Naturlandschaften, Dolce Vita in ihrer ehrlichsten Art. Und dazwischen: Olivenhaine. Prägend für das Bild der italienischen Mittelmeerinsel. Mittendrin liegt das Örtchen Castelvetrano, Heimat eines der besten Olivenöle Italiens.***

**Unser Olivenöl „San Domenico“ wird extra für uns aus den Olivensorten Nocellara del Belice und Cerasuola produziert. Neben fruchtigen Nuancen bringen diese auch typisch grasige Noten und Anklänge von grünen Bananen mit sich, unterstrichen von einer angemessenen Bitterkeit und Schärfe. Was das Olivenöl so besonders macht? Die Oliven werden ganz traditionell per Hand geerntet und zur Weiterverarbeitung sorgsam und sicher in kleinen Körben zur Ölmühle transportiert. In der Ölmühle angekommen, werden sie sorgfältig gewaschen und innerhalb von 12 Stunden nach der Ernte schonend zu nativem Olivenöl extra, der höchsten Güteklasse, gepresst.**



WIE AUS OLIVEN OLIVENÖL WIRD, FINDEN SIE ONLINE UNTER:

**vomfass.de**
**vomfass.at**
**vomfass.ch**
**/neue Ernte**

***Alle unsere Olivenöle sind immer aus neuer Ernte und das schmeckt man auch!***

# 4 WELLNESS ÖLE

***Immer die gleiche Ölsorte verwenden – langweilig! Ihnen entgeht dabei nämlich nicht nur geschmacklich etwas. Unsere Öle sind wichtige Lieferanten wertvoller, essentieller mehrfach ungesättigter Fettsäuren.***

## Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmel ist im arabischen und asiatischen Raum eine traditionelle Heilpflanze. Sein natürlicher hoher Gehalt an ätherischem Öl macht es zu etwas ganz Besonderem unter den Speiseölen.

## Hanfsamenöl

Hervorragend nussig, aromatisch, mit ausgeprägtem Geschmack. Unser Hanfsamen stammt aus regionalem, ökologischem Anbau vom Rösslerhof in Oberschwaben und wird in unserer hauseigenen Ölmühle kalt gepresst. Hervorzuheben ist beim Hanfsamenöl der Gehalt an Gamma-Linolensäure (ca. 2 - 4 %).

## Leinsamenöl

Superior taste AWARD

Unser Leinsamenöl wird in unserer hauseigenen Ölmühle kalt gepresst. Unfiltriert, schonend und immer frisch. Die Rohware stammt aus kontrolliert biologischem Anbau vom Rösslerhof in Oberschwaben und kann bis zum Feld rückverfolgt werden. Wellnessplus? Der hohe Gehalt an Alpha-Linolensäure (ca. 55 %) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g Alpha-Linolensäure ein.

## W-Omega 3-6-9 Power-Mix

Ein Mix aus acht hochwertigen Pflanzenölen: Borretschöl, Hanfsamenöl, Leinsamenöl, Weizenkeimöl, Rapsöl, Haselnussöl, Traubenkernöl und Zedernussöl. Unser W-Omega enthält ca. 5 % Gamma-Linolensäure.

***Übrigens: Der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch einfach und/oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.***

## Lassen Sie es sich schmecken!

Stellen Sie sich vor, Sie laufen über den Wochenmarkt. Überall geschäftiges Treiben, feine Gerüche liegen in der Luft, frische Lebensmittel in Hülle und Fülle. Seien Sie neugierig und freuen Sie sich über die gesamte Obst- und Gemüsevielfalt, die es zu entdecken gibt.

# Da haben Sie den Salat!

***Unser Tipp für Sie, wie Sie fit und vital ins neue Jahr starten: frischer, knackiger Salat kombiniert mit feinsten Ölen und erlesenen Essigen. Und dank unserer Produkte gelingt es Ihnen im Handumdrehen. Zutaten schnippeln, anmachen, genießen.***

## 4 FRISCHE WELLNESS-DRESSINGS

### ÖL & ESSIG PERFEKT KOMBINIERT

***Unsere Empfehlung: Mischungsverhältnis 60 % Öl und 40 % Balsam-Essig***

**1**

### SCHWARZKÜMMELÖL MIT APFEL BALSAM-ESSIG

Die feine Würze dieses exotischen Öls trifft auf die herrlich natürliche Säure des Apfels. Abgerundet mit etwas Honig: wunderbar.

**2**

### HANFSAMENÖL MIT HIMBEER BALSAM-ESSIG

Der nussige Geschmack des Hanfsamenöls harmoniert perfekt mit der satten Fruchtigkeit der Himbeere. Unser Tipp: Senf, z. B. Dijon Senf ***vomFASS*** ergänzt das Dressing mit feiner Schärfe.

**3**

### LEINSAMENÖL MIT GRANATAPFEL BALSAM-ESSIG

Die saatige Frische des Leinsamenöls passt ausgezeichnet zum vollmundigen Aroma des Granatapfels. Mehr Pepp? Ein paar frische, gehackte Kräuter darüber, fertig!

**4**

### W-OMEGA 3-6-9 POWER-MIX MIT CALAMANSI BALSAM

Die perfekte Ölmischung trifft auf die exotisch-säuerlichen Anklänge der Calamansi. Gemischt mit Joghurt oder Sauerrahm – ein wunderbar cremiges Dressing.

# OSTER-BRUNCH

## Ein Fest für die ganze Familie

MEHR REZEPTE FINDEN SIE ONLINE UNTER:
vomfass.de
vomfass.at
vomfass.ch
/rezepte

***Leuchtende Kinderaugen auf Ostereiersuche. Papas, Mamas und Großeltern lassen sich die vielen Leckereien schmecken, das Ende der Fastenzeit will zelebriert werden. Hier drei schöne Rezepte, die die Gaumen Ihrer Gäste zum Staunen bringen werden. vomFASS wünscht ein frohes Nachkochen und ein schönes Osterfest.***

## ORANGEN EIERLIKÖR

**Absolut Pflicht an Ostern. Fein-cremig, mit wunderbarem Orangengeschmack und perfekt zum Verfeinern von Eis- und Süßspeisen.**

## BOUVET CRÉMANT DE LOIRE

**Der prickelnde Klassiker für Ihren Osterbrunch.**

## TOMATEN-KARTOFFEL-TORTILLA

**Zutaten für 4 Portionen:**

- **½ Kugel Mozzarella**
- **350 g Kartoffeln**
- **4 Tomaten**
- **80 g eingelegte, milde Peperoni**
- **1 ½ EL San Domenico natives Olivenöl extra *vomFASS***
- **6 Eier**
- **1 TL getrocknete Kräuter der Provençe**
- **1 TL Dattel Balsam Star *vomFASS***
- **Salz und Pfeffer**

Mozzarella abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und waschen. Tomaten waschen und putzen. Beides in Scheiben schneiden. Peperoni nach Belieben kleinschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelscheiben darin ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mozzarella in Würfel schneiden. Eier und 3 Esslöffel Wasser verquirlen. Mit Kräutern, Dattel Balsam Star, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Peperoni und Mozzarellawürfel zu den Kartoffeln geben. Eiermilch angießen und abgedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen.

## LACHS-RILLETTE

**Zutaten für 2 Gläser:**

- **250 g Lachsfilets (ohne Haut und Gräten)**
- **½ TL Koriandersaat**
- **1 Bio-Limette**
- **2 TL Wasabi-Paste**
- **1 ½ TL Fleur de Sel**
- **Pfeffer**
- **60 g Schalotten**
- **100 g Kokosöl *vomFASS***
- **50 ml San Domenico natives Olivenöl extra *vomFASS***
- **20 Stiele Koriandergrün**

Lachsfilet in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Limette waschen und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Limettenschale und -saft mit Koriander, Wasabi-Paste, Fleur de Sel und etwas Pfeffer verrühren. Lachsstücke dazugeben und gut mischen, sodass der Lachs rundum mit Marinade benetzt ist. 30 Minuten marinieren. Schalotten in feine Würfel schneiden. Kokosöl und Olivenöl in einer kleinen Sauteuse erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 - 4 Minuten dünsten. Lachs zugeben und weitere 15 Minuten bei milder Hitze garen. Beiseite stellen und lauwarm abkühlen lassen. Koriandergrün mit den feinen Stielen sehr fein schneiden, zum Lachs geben und unterheben. Lachs-Rillette in 2 verschließbare Gläser füllen. Offen mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen (damit sie gut auskühlen), dann die Gläser verschließen. Gekühlt ist die Lachs-Rillette 2 Wochen haltbar. Dazu passt geröstetes Baguette. Die Rillette schmeckt nach längerer Kühlzeit (2 - 3 Tage) intensiver, da alle Aromen sich dann optimal entfalten können.

# feines

UNSER CHEFKOCH **ROBERT KNAUS** EMPFIEHLT:

## LAMMHACKBÄLLCHEN

**Zutaten für 4 Portionen:**

- **500 g Lammhack**
- **50 g Schalotten**
- **4 Knoblauchzehen**
- **2 Scheiben Weizentoastbrot**
- **½ Bund Minze**
- **½ Bund glatte Petersilie**
- **3 EL San Domenico natives Olivenöl extra *vomFASS***
- **Salz**
- **Chili**
- **1 Ei**

Schalotten und Knoblauchzehen schälen, beides fein würfeln. Das Toastbrot entrinden und in einem Mixer fein mahlen. Minze- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen und alles fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen. Knoblauch- und Schalottenwürfel darin langsam goldgelb anbraten, mit Salz und Chili würzen. Das Lammhack mit den Weißbrotbröseln, dem Ei, den gehackten Kräutern sowie den Schalotten- und Knoblauchwürfeln gut vermengen. Aus der Hackmasse 16 gleichgroße Bällchen formen. Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lammhackbällchen darin in 4 - 5 Minuten rundherum goldbraun ausbacken.

# HALLO ICH BIN MARIYKE.

Lecker geht auch clean. Also ohne Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker. Das ist meine Devise und danach richte ich meine Ernährung.
Ich bin Mariyke. Ich bin Ernährungsberaterin und koche leidenschaftlich gerne. Vor allem mit frischen, regionalen und biologischen Lebensmitteln. Trotzdem muss ich nicht stundenlang in der Küche stehen, denn: gesunde Ernährung soll Spaß machen!
Daher sind meine Rezepte einfach nachzukochen. Was bringt schon ein sagenhaftes Rezept, wenn man es nicht in seinen Alltag integrieren kann? Schauen Sie einfach einmal in meinen Blog und lassen Sie sich inspirieren.

IMMER UP TO DATE MIT DEM NEUEN ***vomFASS***-BLOG:

# cleaneater

*Ernährungs- und Fitnesstipps, Freude an frischen Zutaten und feinen Produkten, kreative Rezepte, die einfach und schnell nachzukochen sind – viel Spaß beim Entdecken.*

ERNÄHRUNG • REZEPTE • FITNESS

**cleaneater.de**

Konzept & Design: ffiagentur.de

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C041212

**VOM FASS AG**
Am Langholz 17
88289 Waldburg

Tel.: +49 7529 9745-0
Fax: +49 7529 9745-45
E-Mail: box@vomfass.de

ALLE PRODUKTE ENTDECKEN UNTER:
**vomfass.de | vomfass.at | vomfass.ch**