



dōTERRA™ | EUROPE

# KOCHEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Einleitung

# SCHMACKHAFTE GERICHTE ZAUBERN

Nur allzu oft fühlt sich das Kochen wie eine weitere Aufgabe an, die wir erledigen müssen. Doch wenn die Umstände stimmen, kann es viel mehr sein als das. Wenn wir dem Kochen die Bedeutung zumessen, die es verdient, kann es zum Erlebnis werden: Denn Kochen bringt Menschen zusammen.

Wir können damit Persönlichkeit oder Kultur zum Ausdruck bringen. Ein kleiner Bissen reicht, um uns in unsere Kindheit oder an einen unserer Lieblingsorte zurückzusetzen... So scheint das Kochen nicht mehr banal, sondern außergewöhnlich!

Ob Sie ein Festessen für die Familie, ein romantisches Abendessen oder ein Essen für Ihre Kinder planen – beim Essen kommen wir zusammen. Zudem lässt sich eine Mahlzeit mit sicheren, natürlichen Zutaten noch mehr genießen! Ätherische Öle bieten eine Vielzahl an Aromen, die Ihr Essen noch besser schmecken lassen.

Fangen wir also an. Wir sind gespannt, welche leckeren Gerichte Sie in Ihrer Küche zaubern werden.



## INHALT

---

- Kapitel 1

### WARUM MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN KOCHEN?

- Kapitel 2

### IST KOCHEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN SICHER?

- Kapitel 3

### DARAUF IST ZU ACHTEN

- Kapitel 4

### REZEPTE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

## Kapitel 1

# WARUM MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN KOCHEN?

Ein großer Vorteil ätherischer Öle ist die Vielfalt an Anwendungsmöglichkeiten. Jedes der unzähligen Öle bietet einzigartige Vorteile. Das macht es leicht, ätherische Öle in fast jeden Alltagsbereich einzubauen. Ätherische Öle können zur Entspannung beitragen, das Hautbild und Erscheinungsbild des Haars verbessern, den Nutzen einer Massage erhöhen, im Freien vor Umwelteinflüssen schützen usw. Da Kochen und Essen ein natürlicher Bestandteil unseres Alltags sind, ist es nicht verwunderlich, dass uns ätherische Öle auch in der Küche sehr nützlich sein können.

Bei der Vielzahl an Würzmischungen, Extrakten und Geschmacksmitteln im Supermarkt fragt man sich vielleicht, warum man ausgerechnet mit ätherischen Ölen kochen sollte. Doch auch wenn die Zubereitungsmethode von Faktoren wie Ernährung und persönlichen Vorlieben abhängt, so kann jeder von den Vorteilen, die ätherische Öle beim Kochen bringen, profitieren. Ätherische Öle verleihen Ihren Gerichten nicht nur mehr Geschmack, sondern können bei Anwendung auch ihre positive Wirkung entfalten. Zudem sind sie einfach eine praktische Alternative, wenn frische Zutaten einmal gerade nicht verfügbar sind.



## MEHR AROMA

Ätherische Öle sind hoch konzentriert und werden direkt aus der jeweiligen natürlichen Quelle gewonnen. Aufgrund ihrer Reinheit und ihrem hohen Wirkungsgrad eignen sie sich hervorragend, jedem Gericht zusätzlichen Geschmack zu verleihen. Da sie so kraftvoll sind, wird nicht viel davon benötigt, um Ihren Lieblings Speisen, -getränken und -desserts ein gewisses Extra zu verleihen.

## GESUNDHEITLICHE WIRKUNG

Wenn Sie einer Speise oder einem Getränk ätherisches Öl\* hinzufügen, können Sie nicht nur das Aroma schmecken, das es entfaltet, sondern auch von der gesundheitlichen Wirkung profitieren, das dieses mit sich bringt. Kochen mit ätherischen Ölen macht nicht nur Spaß, es lässt Sie zudem den positiven Effekt der ätherischen Öle auf kreative Weise nutzen.

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## NATÜRLICHE ZUTATEN

Viele der Würzmischungen, die heute erhältlich sind, enthalten stark verarbeitete Zusätze, die auch gesundheitlich bedenklich sein können. Wenn Sie Ihre Gerichte mit ätherischen Ölen aromatisieren, haben Sie nicht nur unendlich viele Möglichkeiten gesunde und kreative Mahlzeiten zuzubereiten, Sie haben zudem die beruhigende Gewissheit, dass Sie Ihren Speisen natürliche Zutaten hinzufügen. Reine ätherische Öle werden direkt aus natürlichen Substanzen gewonnen und enthalten keine schädlichen Zusätze. Beachten Sie, dass der Herstellungsprozess nicht bei allen Firmen gleich ist. Es gibt Unternehmen, die ihren Produkten Füllstoffe oder synthetische Zusätze beimengen. Nehmen Sie zum Kochen daher nur reine ätherische Öle und genießen Sie den kraftvollen Geschmack der natürlichen Inhaltsstoffe.

## EINFACH PRAKTISCH

Bei der Zubereitung einer Mahlzeit werden gerne rohe, frische Zutaten verwendet. Doch diese sind nicht immer verfügbar. Ätherische Öle erleichtern Ihnen den Alltag, wenn Sie Ihre letzte Zitrone aufgebraucht haben oder keine Zeit hatten, frischen Basilikum zu holen. Zu manchen Jahreszeiten ist es zudem schwierig, bestimmte Kräuter, Gewürze oder Früchte frisch zu kaufen, die nur saisonal erhältlich sind. Die Nutzung ätherischer Öle kann auf Dauer auch kostengünstiger sein. Da für ein Gericht nur eine sehr kleine Menge ätherisches Öl benötigt wird, können Sie Geld sparen, wenn Sie nicht ständig neue Zutaten kaufen. Ätherische Öle sind extrem lange haltbar. Sie müssen sich also nicht sorgen, frisch gekaufte Produkte entsorgen zu müssen, die die Haltbarkeit überschritten haben. Natürlich sind frische Zutaten hervorragend für jedes Gericht

geeignet. Ätherische Öle bieten Ihnen jedoch eine praktische Alternative, wenn Ihnen einmal die Zeit oder Zutaten fehlen. Mit ätherischen Ölen haben Sie immer eine Auswahl an natürlichen Zutaten zuhause, ganz egal zu welcher Jahreszeit.





Kapitel 2

# IST KOCHEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN SICHER?

---

Manche Menschen sind skeptisch, ob der Konsum ätherischer Öle wirklich sicher ist. Doch die Einnahme ätherischer Öle wird seit Jahrhunderten praktiziert und ist keine mysteriöse, neue Modeerscheinung. Der Schlüssel zum sicheren Gebrauch ist die Einhaltung angemessener Sicherheitsrichtlinien. Wie jede andere Substanz bergen auch ätherische Öle nur dann Risiken, wenn sie unsachgemäß oder in falscher Menge verwendet werden. In Kapitel Drei werden wir wichtige Sicherheitsrichtlinien für das Kochen mit ätherischen Ölen ausführlich besprechen.

## ÄTHERISCHE ÖLE SIND BEREITS BESTANDTEIL IHRER ERNÄHRUNG

Da ätherische Öle aus Pflanzen, Früchten und natürlichen Quellen gewonnen werden, ist unser Körper gut darauf vorbereitet, diese aufzunehmen. Früchte, Pflanzenteile und -extrakte sind bereits ein normaler Bestandteil unserer Ernährung. Es ist für unseren Körper also sicher, diese in angemessenem Maß zu konsumieren. So wie andere Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, werden auch ätherische Öle durch den Verdauungstrakt aufgenommen, gelangen ins Blut und können so von den Organen verstoffwechselt werden. Für unseren Körper ist es leicht, ätherische Öle aufzunehmen. Deshalb ist das Kochen mit ätherischen Ölen eine einfache Möglichkeit, das Essen, das wir zu uns nehmen, aufzuwerten.

## WÄHLEN SIE ÄTHERISCHE ÖLE, DIE SICH ZUR INNEREN ANWENDUNG EIGNEN

Vergewissern Sie sich, dass ein ätherisches Öl, das Sie Ihrem Essen zufügen möchten, für den sicheren Verzehr und die innere Anwendung zugelassen und geeignet ist. Die folgenden ätherischen Öle gelten als geeignet zur inneren Einnahme\*:

<b>CASSIA</b>	<b>LIME (LIMETTE)</b>
<b>CELERY SEED (SELLERIESAMEN)</b>	<b>MARJORAM (MAJORAN)</b>
<b>CILANTRO (KORIANDERKRAUT)</b>	<b>OREGANO</b>
<b>CLOVE (GEWÜRZNELKE)</b>	<b>PEPPERMINT (PFEFFERMINZE)</b>
<b>CORIANDER (KORIANDERSAMEN)</b>	<b>PINK PEPPER (ROSA PFEFFER)</b>
<b>FENNEL (FENCHEL)</b>	<b>ROSEMARY (ROSMARIN)</b>
<b>GINGER (INGWER)</b>	<b>SPEARMINT (GRÜNE MINZE)</b>
<b>GRAPEFRUIT</b>	<b>TANGERINE (MANDARINE)</b>
<b>GREEN MANDARIN (GRÜNE MANDARINE)</b>	<b>THYME (THYMIAN)</b>
<b>LEMON (ZITRONE)</b>	<b>TURMERIC (KURKUMA)</b>
<b>LEMONGRASS (ZITRONENGRAS)</b>	

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.



## NICHT ALLE ÄTHERISCHEN ÖLE SIND ZUM VERZEHR BZW. DER INNEREN EINNAHME GEEIGNET

In der Liste auf der vorhergehenden Seite werden ätherische Öle aufgeführt, die für die innere Anwendung geeignet sind. Doch nicht alle ätherischen Öle sind für diese Art der Anwendung zugelassen. Aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung dürfen manche ätherischen Öle niemals Lebensmitteln zugesetzt oder in einer noch so geringen Menge innerlich angewandt werden. Im Folgenden finden Sie eine Liste ätherischer Öle, die zur inneren Anwendung nicht geeignet sind\*:

<b>ARBORVITAE (LEBENSBAUM)</b>	<b>DOUGLAS FIR (DOUGLASIE)</b>
<b>CEDARWOOD (ZEDER)</b>	<b>EUCALYPTUS (EUKALYPTUS)</b>
<b>CYPRESS (ZYPRESSE)</b>	<b>SPIKENARD (INDISCHE NARDE)</b>

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## QUALITATIV HOCHWERTIGE, SORGFÄLTIG GEPRÜFTE ÖLE SIND ZUR EINNAHME GEEIGNET

Nicht alle ätherischen Öle durchlaufen den gleichen Herstellungsprozess. Manche Unternehmen fügen ihren Ölen Füllstoffe oder synthetische Ersatzstoffe hinzu. Dadurch wird die Wirkung, Kraft und Reinheit des Öls verringert. dōTERRA prüft seine Öle sorgfältig, um sicherzustellen, dass diese keine gefährlichen Bestandteile oder Verunreinigungen enthalten. Der Prüfvorgang trägt dazu bei, dass die ätherischen Öle so rein und von so hoher Qualität wie möglich sind.\*\* Bedenken Sie immer, dass nicht alle Unternehmen ihre ätherischen Öle einem Prüfverfahren unterziehen. Bevor Sie ätherische Öle zum Kochen verwenden, vergewissern Sie sich, wie diese hergestellt wurden. Wurden sie sorgfältig geerntet und destilliert? Wurden sie auf mögliche Verunreinigungen oder gefährliche Substanzen getestet? Wenn Sie ätherische Öle zum Kochen verwenden möchten, nutzen Sie am besten nur Öle von hoher Qualität, die sorgfältig geprüft wurden. So erzielen Sie auch die besten Ergebnisse.

\*\*dōTERRA™ unterzieht seine Öle einem Prozess namens Certified Pure Tested Grade CPTG™ (Garantiert reine, geprüfte Qualität), um sicherzustellen, dass die ätherischen Öle für den Gebrauch geeignet sind. In mehreren, strengen Testverfahren werden die ätherischen Öle genau geprüft, damit diese keine Verunreinigungen oder gefährliche Substanzen enthalten.

# DARAUF IST ZU ACHTEN

Kochen mit ätherischen Ölen macht Spaß und bietet Ihnen die Möglichkeit, bei der Zubereitung von Speisen kreativ zu werden und Ihren Gerichten das „gewisse Etwas“ zu verleihen. Wie Sie ätherische Öle in der Küche verwenden, hängt von Ihrem persönlichen Geschmack ab und davon, welche Speisen Sie zubereiten und welches Öl Sie dabei nutzen. Wenn Sie einige einfache Richtlinien befolgen, ist es ein Leichtes, die positive Wirkung ätherischer Öle beim Kochen für sich zu nutzen.



## ÄTHERISCHE ÖLE UND HITZE

Ätherisches Öl kann durch Hitze schnell beeinträchtigt werden. Sie fragen sich deshalb wahrscheinlich, ob das auch seine Wirkung schwächt. Ätherisches Öl kann durch Hitze verdunsten. Es ist deshalb sinnvoll, ätherisches Öl so wenig Hitze wie möglich auszusetzen. Fügen Sie ätherisches Öl, wenn möglich, erst am Ende der Kochzeit hinzu oder nachdem das Gericht vom Herd genommen wurde und etwas auskühlen konnte.

Natürlich ist es nicht immer möglich, das Öl erst am Ende des Zubereitungsprozess hinzuzufügen. Soll eine Speise gebacken, gedünstet oder gekocht werden und ist es nicht möglich, das ätherische Öl am Ende hinzuzufügen, dann erhöhen Sie die Menge ein bisschen, da beim Backen, Dünsten oder Kochen ein Teil des Aromas entweichen wird. Wenn Sie das ätherische Öl jedoch erst am Ende des Kochvorgangs hinzufügen oder nachdem das Gericht bereits etwas ausgekühlt ist, benötigen Sie eine viel geringere Menge. Verwenden Sie ein sehr starkes Öl wie etwa Oregano- oder Basilikumöl, kann es sogar von Vorteil sein, wenn ein Teil des Aromas beim Kochen entweicht. Der Geschmack wird so milder und angenehmer.



## KOCHUTENSILIEN

Da ätherisches Öl manche Kunststoffe möglicherweise beschädigen kann, nutzt man beim Kochen mit ätherischen Ölen am besten Utensilien aus Edelstahl, Keramik oder Glas. Wenn Sie Zutaten mischen, die ätherisches Öl enthalten, verwenden Sie stets Behälter aus Glas, Keramik oder Edelstahl und vermeiden Sie Plastikgefäße.

## DAS RICHTIGE MASS

Wie viel ätherisches Öl Sie Ihrem Gericht hinzufügen, hängt stark davon ab, welches Öl Sie verwenden und natürlich auch von Ihren persönlichen Geschmacksvorlieben. Zudem kommt es darauf an, ob Sie frische, rohe oder getrocknete Zutaten verwenden, wie viele Portionen Sie zubereiten etc. Natürlich wäre es äußerst praktisch, genau zu wissen, wie viel ätherisches Öl Sie einem Rezept beifügen sollen. Doch bei so vielen Variablen gilt es, durch Erfahrung zu lernen, wie viel die richtige Menge ist. Wahrscheinlich werden Sie ein bisschen Übung mit ätherischen Ölen benötigen, bevor Sie ein gutes Gefühl dafür bekommen, wie viel Öl Sie einem Gericht hinzufügen müssen, damit es Ihren Vorstellungen entspricht. Auch wenn es nicht die eine Methode gibt, um genau zu wissen, wie viel ätherisches Öl Sie brauchen, so gibt es doch Richtlinien, die Ihnen helfen, das richtige Maß zu finden.

## DIE ZAHNSTOCHER-METHODE

Ein weiterer Vorteil beim Kochen mit ätherischen Ölen ist, dass man eine viel geringere Menge benötigt, um einer Speise Geschmack zu verleihen, als beispielsweise mit getrockneten Gewürzen. Ätherische Öle sind so kraftvoll, dass meist schon eine winzig kleine Menge jedem Gericht eine Fülle an Geschmack verleihen kann. Oftmals ist schon ein einziger Tropfen ätherisches Öl zu viel, insbesondere, wenn es sich um ein sehr starkes Öl handelt. Wenn Sie noch keine Erfahrung beim Kochen mit ätherischen Ölen haben, ist es deshalb von Vorteil, sich an die Zahnstochermethode zu halten: Stecken Sie einen sauberen Zahnstocher in das Fläschchen und tauchen Sie anschließend den Zahnstocher in Ihre Zutaten. So können Sie dem Gericht die kleinstmögliche Menge an Aroma beimengen, ohne zu riskieren, das Gericht durch zu viel Öl zu verderben. Nachdem Sie mit dem Zahnstocher in der Speise gerührt haben, schmecken Sie das Gericht ab, um zu entscheiden, ob Sie dem Gericht etwas mehr hinzufügen möchten oder nicht. So können Sie allmählich immer mehr ätherisches Öl beimengen, ohne Gefahr zu laufen, dem Gericht zu viel Aroma zu verleihen.

## KRAFTVOLLE ÄTHERISCHE ÖLE

Es ist sehr wichtig, zu wissen, dass manche Öle zwar zur inneren Einnahme geeignet sind, aufgrund Ihrer Stärke vor der Einnahme oder dem Verzehr allerdings besonders behandelt oder verdünnt werden müssen. Dies gilt vor allem für folgende ätherischen Öle\*:

CASSIA	GINGER (INGWER)	OREGANO
CLOVE (GEWÜRZNELKE)	LEMONGRASS (ZITRONENGRAS)	THYME (THYMIAN)

Bei diesen Ölen soll beim Kochen immer die Zahnstochermethode angewandt werden. Sie müssen auch als Zusatz zu einem Getränk angemessen verdünnt werden, d.h. man benötigt mindestens 120 ml Flüssigkeit, wenn man eines dieser Öle einem Getränk beifügen möchte.

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## WOHER WEISS ICH, WIE VIEL ÄTHERISCHES ÖL ICH BEIFÜGEN SOLL?

Die Menge des ätherischen Öls, die Sie einem Gericht beifügen, hängt von vielen Variablen ab, vor allem davon, welches Gericht Sie kochen, wie viele Portionen Sie zubereiten, welches Öl Sie verwenden und natürlich auch von Ihrem persönlichen Geschmack. Deshalb ist die Zahnstochermethode meist am besten geeignet. So können Sie Ihrem Gericht langsam immer ein bisschen mehr Öl hinzufügen. Wenn Sie dann über mehr Erfahrung verfügen, können Sie besser abschätzen, wie viel Öl Sie benötigen. Sie werden das Gericht auch nicht mehr nach jeder kleinen Beigabe abschmecken müssen.

Manchmal kann es nötig sein, einem Gericht einen ganzen oder sogar mehrere Tropfen ätherisches Öl hinzuzufügen. Bedenken Sie, dass hinzugefügtes Öl nicht mehr zurückgenommen werden kann. Die Zahnstochermethode eignet sich hervorragend, um die richtige Menge hinzuzufügen, sodass Sie genau den Geschmack erzielen, den Sie sich wünschen. Wenn Sie später bereits mehr Erfahrung haben, können Sie einem Gericht bei Bedarf direkt einen oder mehrere Tropfen hinzufügen.



### DIE ZAHNSTOCHER-METHODE

ermöglicht Ihnen, die kleinstmögliche Menge ätherisches Öl hinzuzufügen. Sie eignet sich für besonders starke Öle. Schmecken Sie ab, bevor Sie dem Gericht mehr Öl hinzufügen.



### EIN TROPFEN

trägt beim Backen und Erhitzen dazu bei, das Aroma zu bewahren und eignet sich für größere Mengen oder milde ätherische Öle. Tropfen Sie das Öl zunächst in einen Löffel oder verwenden Sie eine Pipette, um die exakte Menge zu bestimmen.



### MEHRERE TROPFEN

können beim Kochen großer Essensmengen hilfreich sein oder auch bei milden ätherischen Ölen.

**Beachten Sie:** Sie können immer mehr Öl hinzufügen. Öl, das bereits hinzugefügt wurde, kann jedoch nicht mehr zurückgenommen werden.

## TROPFEN SIE NIEMALS ÄTHERISCHES ÖL DIREKT INS GERICHT

Es ist wichtig, ätherisches Öl niemals direkt in ein Gericht zu tropfen. Tropfen Sie zunächst einen (oder mehrere) Tropfen auf einen Löffel. Wenn Sie einem Fläschchen ätherisches Öl entnehmen, entweichen schnell mehr Tropfen als beabsichtigt. Wenn Sie das Fläschchen also direkt über das Gericht halten, tropft vielleicht mehr Öl ins Gericht, als Sie möchten. Indem Sie das Öl zunächst in einen Löffel tropfen, stellen Sie sicher, dass Sie dem Gericht nur die Menge beifügen, die Sie wirklich benötigen.

Wenn es für Sie schwierig ist, dem Fläschchen genau die Menge zu entnehmen, die Sie benötigen, können Sie auch eine Pipette nehmen. Damit lässt sich das Öl präzise dosieren. Achten Sie darauf, das Fläschchen nach Gebrauch wieder mit dem Deckel zu verschließen, denn beim Kochen geht es manchmal heiß her. Da passiert es leicht, dass ein Fläschchen aus Versehen umfällt. Ist es gut verschlossen, kann das kostbare Öl nicht einfach auslaufen.





# AROMA-RATGEBER ZUM KOCHEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Mit ätherischen Ölen verfügen Sie über zahlreiche Möglichkeiten, ganz besonders geschmackvolle Gerichte zu zaubern. Die Öle können Getränken, Desserts, Suppen, Fleischgerichten und Brot einen kraftvollen Geschmack verleihen – und die Liste ließe sich noch fortführen... Wenn Sie noch keine Erfahrung mit ätherischen Ölen beim Kochen haben, kann Ihnen dieser Ratgeber zeigen, welche Öle für welche Speisen und Getränke geeignet sind.

## ZITRUS

**Häufig genutzte Öle:** Grapefruit, Lemon (Zitrone), Lime (Limette), Tangerine (Mandarine)

**Geeignet für:** Getränke, Backwaren, Joghurt, Dips, Salsa

**Geschmacksbeschreibung:** hell, süß, spritzig, erfrischend

Zitrusöle können Getränken wie Tee, Wasser oder Smoothies einen süßen, erfrischenden Geschmack verleihen. Auch Backwaren wie Scones, Muffins oder Kekse können damit verfeinert werden. Zitrusöle eignen sich zudem für Joghurt, Dips und Salsa. Sie können Zitrusöle für Rezepte verwenden, die Zitronen-, Limetten- oder Mandarinschale enthalten. Wenn das Rezept die abgeriebene Schale einer ganzen Frucht verlangt, werden Sie wahrscheinlich mehrere Tropfen Öl benötigen. Beachten Sie, dass ätherische Zitrusöle aus der Schale und nicht aus dem Saft gewonnen werden. Deshalb eignen sich Zitrusöle für Rezepte, die Zitruschale enthalten, aber nicht immer für Rezepte, die Zitrusaft enthalten.

## KRÄUTER

**Häufig genutzte Öle:** Basil (Basilikum), Cilantro (Korianderkraut), Marjoram (Marjoran), Rosemary (Rosmarin), Thyme (Thymian)

**Geeignet als Ersatz für getrocknete oder frische Kräuter bei italienischen Gerichten, Fleischmarinaden, Suppen, Brot, Pasta, Kartoffeln**

**Geschmacksbeschreibung:** krautig, frisch, scharf, warm

Seit Jahrhunderten werden frische oder getrocknete Kräuter dem Essen zur Verbesserung des Geschmacks beigegeben. Auch wenn das eine sehr wirksame Methode ist, so kann es doch Spaß machen, die für gewöhnlich verwendeten Kräuter gegen ätherische Öle auszutauschen. Die Öle können frische oder getrocknete Kräuter nicht nur hervorragend ersetzen (sollten zuhause einmal keine vorhanden sein), sondern können auch für wunderbaren Geschmack sorgen. Kräuteröle passen hervorragend zu italienischen Gerichten, Suppen, Brot, Nudelgerichten, Kartoffeln, zum Marinieren von Fleisch und vielem mehr. Wie mit frischen oder getrockneten Kräutern, können Sie ätherische Kräuteröle zu einer Mischung kombinieren, um ein herrliches Geschmacksbouquet entstehen zu lassen. Beachten Sie, dass viele dieser Öle sehr stark sind und deshalb nur mit der Zahnstochermethode hinzugefügt werden sollen, damit das Gericht nicht durch zu viel Öl zu verdorben wird.

Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## MINZE

Häufig genutzte Öle: Peppermint (Pfefferminze), Spearmint (Grüne Minze)

Geeignet für: Getränke, Desserts, Salate, bestimmte Fleischsorten

Geschmacksbeschreibung: minzig, kühl, erfrischend, süß

Minze ist ein beliebter Aromastoff. Minzöl hat sich vor allem bei der Zubereitung von Desserts und Süßigkeiten mit Minzgeschmack bewährt und ist immer dann geeignet, wenn Sie einem Rezept ein kühles, erfrischendes Element hinzufügen möchten. Viele Rezepte mit Lamm oder Hühnchen enthalten Minz-Aromen oder andere pikante, herzhaft aromatische Aromen, die den Geschmack des Fleisches ergänzen. Minze wird häufig in Verbindung mit anderen Kräutern verwendet, da es über einen frischen, krautigen Geschmack verfügt. Da Minzöle sehr kraftvoll sind, benötigt man nur eine sehr kleine Menge für ein geschmackvolles Aroma. Nutzen Sie daher immer einen Zahnstocher, um einem Gericht Minzöl hinzuzufügen. Wenn Sie Getränken wie Tees oder Smoothies Minzöl hinzufügen wollen, können Sie auch einen ganzen Tropfen nehmen.

## GEWÜRZE

Häufig genutzte Öle: Black Pepper (Schwarzer Pfeffer), Cassia, Coriander (Koriandersamen), Ginger (Ingwer), Fennel (Fenchel)

Geeignet: zum Unterstreichen des natürlichen Aromas; für Gemüse, Fleischmarinaden und alles Herzhaftes

Geschmacksbeschreibung: heiß, scharf, würzig, süß, warm

Ätherische Öle wie Schwarzer Pfeffer und Ingwer können den natürlichen Geschmack einer Speise unterstreichen. Öle wie Fenchel und Koriandersamen können sowohl süßen als auch herzhaften Gerichten ein zusätzliches Aroma verleihen. Zimt- und Cassiaöl sind stark und würzig. Sie passen hervorragend zu süßen Backwaren oder Frühstücksrezepten. Beachten Sie, dass Gewürzöle sehr kraftvoll sind. Schon eine winzige Menge reicht, um Ihrem Gericht ein volles Aroma zu verleihen. Nutzen Sie deshalb am besten immer die Zahnstochermethode, wenn Sie Ihrem Gericht eines dieser Öle hinzufügen möchten.

### Kapitel 4

# REZEPTE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Jetzt da Sie mit den Grundlagen zum Kochen mit ätherischen Ölen vertraut sind, finden Sie hier einige Rezepte zum Üben. Vergessen Sie nicht, dass Sie ein bisschen experimentieren müssen, bis Sie das Kochen mit ätherischen Ölen perfektionieren. So eröffnen sich endlose Möglichkeiten!



# GETRÄNKE

Die einfachste Möglichkeit, das kraftvolle Aroma ätherischer Öle\* zu genießen, ist, sie einem Getränk beizumengen. Wir haben hier ein paar Ideen für Sie, wie Sie Ihr Lieblingsgetränk verfeinern können:

## WASSER

Mit ein oder zwei Tropfen ätherischem Öl können Sie Wasser in ein geschmackvolles Getränk verwandeln. Egal, ob Sie eine kreative Möglichkeit suchen, Ihren täglichen Wasserkonsum zu erhöhen, ob Sie weniger Limonaden und zuckerhaltigen Getränken trinken wollen oder einfach die positive Wirkung eines ätherischen Öls für sich nutzen möchten: Nichts ist einfacher und so wirkungsvoll, als einem Glas Wasser etwas ätherisches Öl hinzuzufügen.

- Haben Sie keine frische Zitrone, können Sie Ihrem Glas Wasser ein bis zwei Tropfen **Lemon (Zitronenöl)** hinzufügen.
- Möchten Sie weniger zuckerhaltige Getränke zu sich nehmen, dann bieten ätherische Öle im Wasser eine hervorragende Alternative.
- Geben Sie einen Tropfen **Cassia** ins Wasser, um den Körper bei Wanderungen u.ä. mit Flüssigkeit zu versorgen.
- Geben Sie einen Tropfen **Tumeric (Kurkumaöl)** mit Honig in Ihr Wasser und genießen Sie das warme, beruhigende Getränk.
- Ein Tropfen **Lime (Limettenöl)** im Glas Wasser verleiht ein feines Zitrusaroma.
- Mischen Sie **Peppermint (Pfefferminzöl)** und **Lemon (Zitronenöl)** in ein Glas Wasser und erhalten Sie ein erfrischend anderes Getränk.

## TEE

Wenn Sie gerne Tee trinken, können Sie Ihrem Getränk durch den Zusatz eines ätherischen Öls ein frisches Aroma verleihen. Eine winzige Menge reicht, um Ihrer Teemischung einen kraftvollen Geschmack zu verleihen. Benutzen Sie nicht zu viel, vor allem, wenn Sie nur eine kleine Tasse trinken oder sehr starke Öle verwenden. Welche ätherischen Öle eignen sich für Tee?

### CASSIA

FENNEL (FENCHEL)

GINGER (INGWER)

LEMON (ZITRONE)

PEPPERMINT  
(PFEFFERMINZE)

TURMERIC (KURKUMA)

## WEITERE GETRÄNKE

Nicht nur Wasser und Tee lassen sich mit ätherischen Ölen einfach aufpeppen. Die Öle eignen sich ebenso für Smoothies, Slushies, Limonade, heiße Schokolade und viele andere Getränke.





# INGWER- BIRNEN- SMOOTHIE

---

## ZUTATEN:

130 g frischer Spinat  
130 g geschnittene, gefrorene Birne (schneiden Sie frische Birne und frieren Sie sie für eine Stunde ein)  
65 g fettarmer griechischer Naturjoghurt  
1 EL Mandelbutter  
130 g ungesüßte Mandelmilch oder Milch Ihrer Wahl  
1 TL Rohhonig  
½ TL Vanilleextrakt  
1 Tropfen **Ginger\* (Ingwer)** ätherisches Öl

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mischen, bis sie cremig-glatt sind.

# HIMBEER-LIMETTEN-LIMONADE

Portionen: 6-8

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 10 bis 15 Minuten

## ZUTATEN:

### Himbeermark

255 g Himbeeren, gewaschen

65 g Zucker

240 ml Wasser

### Getränk

Eiswürfel

Limetten

**Lime\*** ätherisches Öl

Sprudelwasser

Himbeeren zum Garnieren

## ZUBEREITUNG:

1. Wasser, Zucker oder Honig mit den Himbeeren in einen kleinen Topf geben.
2. So lange kochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Kühlen und abseihen.
3. Zum Servieren jeweils Himbeermark (ca. 2 EL), Eiswürfel, Saft einer Limette und 1-2 Tropfen **Lime** ätherisches Öl in ein Glas geben. Mit Sprudelwasser auffüllen.
4. Mit Limette und Himbeeren garnieren. Genießen!

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## MARINADEN

Mit den süßen, pikanten oder kräftigen Geschmacksnoten ätherischer Öle lässt sich jede Marinade verfeinern! Egal ob Fleisch, Gemüse, Meeresfrüchte... mit ätherischen Ölen verleihen Sie Ihrem Gericht das „gewisse Etwas“. Wie viel Öl Sie Ihrer Marinade hinzufügen, hängt davon ab, was Sie marinieren möchten, wie lang das Lebensmittel darin eingelegt wird und über wie viel Flüssigkeit die Marinade verfügt. Auch hier ist es am besten, wenn Sie mit einer kleinen Menge an ätherischem Öl (höchstens einem Tropfen) beginnen und dann nach Bedarf mehr hinzufügen.

Welche ätherischen Öle\* eignen sich am besten für Marinade?

BASIL (BASILIKUM)	LEMON (ZITRONE)
BLACK PEPPER (SCHWARZER PFEFFER)	LIME (LIMETTE)
CARDAMOM (KARDAMOM)	MARJORAM (MAJORAN)
CILANTRO (KORIANDERKRAUT)	OREGANO
FENNEL (FENCHEL)	ROSEMARY (ROSMARIN)
GINGER (INGWER)	THYME (THYMIAN)

Die folgenden Marinaden mit ätherischem Öl eignen sich hervorragend für Hühnchen, Fisch, Rind, Schwein, Garnelen, Gemüse und viele weitere Lebensmittel.



## CHILI-LIMETTEN-MARINADE

### ZUTATEN:

1 ½ EL frisches Korianderkraut, gehackt	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL Honig oder Agavensirup	1 EL Chiliflocken
2 EL Wasser	1 ½ EL frischer Ingwer
8 Tropfen <b>Lime*</b> ätherisches Öl	2 EL Kokosöl

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.





# MARINADE SÜSS-SAUER

## ZUTATEN:

125 ml Balsamico-Essig  
125 ml Honig  
125 ml hellbrauner Zucker  
60 ml salzarme Sojasauce

2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
6-8 Tropfen **Tangerine\*** (Mandarine)  
ätherisches Öl

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

# BALSAMICO-ROSMARIN-MARINADE

## ZUTATEN:

125 ml Balsamico-Essig  
60 ml Olivenöl  
1 TL Salz

2 TL Pfeffer  
2 Tropfen **Rosemary\*** (Rosmarin)  
ätherisches Öl



# PETERSILIE-BASILIKUM-MARINADE

## ZUTATEN:

25 g glatte Petersilie, gehackt  
2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
2 Tropfen **Basil\*** (Basilikum)  
ätherisches Öl

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## BACKWAREN

Mit ätherischen Ölen können Sie beim Backen himmlische Aromen zaubern. Egal ob Sie Brot oder Kuchen verfeinern – ätherische Öle eignen sich hervorragend für alle Arten von Backwaren.

Beachten Sie, dass beim Backen ein Großteil des Öls aufgrund der Hitze verdunstet. Fügen Sie dem Teig deshalb am besten etwas mehr Öl zu, bevor Sie ihn in den Ofen schieben. Denken Sie daran, starke Öle nur in kleinen Mengen zu nutzen. Mildere Öle können jedoch großzügiger verwendet werden, damit das Aroma auch nach dem Backen erhalten bleibt.

# HEIDELBEER- ORANGEN- MUFFINS

Portionen: 12  
Vorbereitungszeit: 30 Minuten  
Backzeit: 30 bis 40 Minuten

### ZUTATEN:

115 g Butter, weich  
(Zimmertemperatur)  
170 g Honig  
3 große Eier  
235 ml Orangensaft  
½ TL Wild Orange\* ätherisches Öl  
190 g Mehl  
1 ½ TL Backpulver  
½ TL gemahlener Zimt  
¼ TL Zitronensaft  
125 g Heidelbeeren  
190 g Kokos, fein geraspelt

### ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen, Gasbackofenstufe 4.
2. Butter und Honig mit dem Mixer cremig rühren.
3. Eier, Orangensaft und Wild Orange ätherisches Öl hinzufügen und mischen.
4. Trockene Zutaten hinzufügen und gut durchmischen.
5. Heidelbeeren, 125 g Kokosnuss und Zitronensaft unterheben.
6. Muffinförmchen in die Muffinform legen und mit Teig befüllen.
7. Mit übrigem geraspeltem Kokos bestreuen. (Statt Kokos können Sie auch Mandelsplitter verwenden).
8. 30-40 Minuten backen. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.



# ZITRONENMUFFINS

Portionen: 12

Vorbereitungszeit: 5-10 Minuten

Backzeit: 25-30 Minuten

## ZUTATEN:

### Zitronenmuffins

350 g Mehl

210 g Kristallzucker

1 EL Backpulver

¾ TL Meersalz

170 g Butter, weich (Zimmertemperatur)

4 große Eiweiß und 1 großes Ei

1 Tasse (235 ml) Vollmilch

2 TL Vanilleextrakt

1-2 Tropfen **Lemon\* (Zitrone)** ätherisches Öl

### Lemon-Cream-Cheese-Glasur

125 g Butter, weich (Zimmertemperatur)

450 g Frischkäse, Zimmertemperatur

640 g Puderzucker

Samen einer Vanilleschote

1 Zahnstocher **Lemon\* (Zitrone)** ätherisches Öl

## ZUBEREITUNG:

### Zitronenmuffins

1. Ofen auf 180°C vorheizen, Gasbackofenstufe 4. Muffinförmchen in die Muffinform legen.
2. Trockene Zutaten vermischen.
3. Weiche Butter hinzufügen und so lange mischen, bis die Masse gleichmäßig krümelig ist.
4. Ein Eiweiß nach dem anderen hinzufügen, dann das ganze Ei hinzufügen. Nach jedem Eiweiß/Ei immer gut mischen, sodass die Teigstruktur langsam aufgebaut wird.
5. In einer kleinen Schüssel Milch, Vanilleextrakt und **Lemon** (ätherisches Zitronenöl) verrühren. Langsam dem Teig hinzufügen. Nach jeder Zugabe, weiter schlagen, bis der Teig schaumig ist.
6. Teig in die vorbereiteten Förmchen gießen und 25-30 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lassen.

### Lemon-Cream-Cheese-Glasur

Bereiten Sie die Glasur vor, während die Muffins im Ofen sind oder auskühlen.

1. Butter und Frischkäse mit dem Paddelaufsatz des elektrischen Mixers etwa 3 Minuten lang bei mittlerer Geschwindigkeit verrühren, bis die Masse sehr glatt ist. Die Seiten und den Boden der Schüssel abschaben, sodass alles glatt verrührt wird.
2. Vanillesamen und einen Zahnstocher **Lemon** (ätherisches Zitronenöl) hinzufügen und alles gründlich mischen. Langsam so lange Puderzucker hinzufügen, bis die Glasur die gewünschte Konsistenz und Süße hat. Abschmecken und bei Bedarf mehr **Lemon** (ätherisches Zitronenöl) mit einem Zahnstocher hinzufügen, bis die Glasur den gewünschten Geschmack hat.
3. Glasur auf die ausgekühlten Muffins streichen und bis kurz vor dem Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.





# SPEARMINT-CHOCOLATE-CHIP-COOKIES

---

Portionen: 36  
Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Backzeit: 12 Minuten

## ZUTATEN:

170 g Kokosöl	85 g zarte Haferflocken
115 g Butter	30 g Chiasamen
150 g Rohrzucker	1 Teelöffel Natron
170 g Honig	1 TL Salz
1 Teelöffel Kakao	125 g Schokoladensplitter
1 Esslöffel Zuckerrohr-Melasse	1 Tropfen <b>Spearmint*</b> (Grüne Minze) ätherisches Öl
1 Ei	
205 g Dinkelmehl	
205 g Weißweizenmehl	

## ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Gasbackofenstufe 4. Gekühltes Kokosöl und Butter glatt mischen. Dann Rohrzucker, Honig, Kakao, Melasse und Ei hinzufügen. Cremig rühren.
2. In einer separaten Schüssel Dinkelmehl, Weißmehl, Haferflocken, Chiasamen und Salz mischen. Langsam in den flüssigen Teig einrühren. Schokoladensplitter und **Spearmint** (Grüne Minze ätherisches Öl) unterheben.
3. Mit dem Löffel 12 Teigportionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 12 Minuten lang backen.

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## SALSA

Mit ätherischem Öl können Sie jedes Salsarezept verfeinern und dabei noch Zeit sparen, sollten frische Zutaten einmal nicht vorrätig sein. Wenn Sie beispielsweise nicht genug Zeit haben, frische Limetten zu kaufen, können Sie Ihrem Rezept einfach einen Tropfen Lime (ätherisches Limettenöl) hinzufügen. Auch andere Öle wie Cilantro (Korianderkraut), Coriander (Koriandersamen) und Lemon (Zitrone) können ohne viel Aufwand jedes Rezept aufpeppen.

# ANANAS- NEKTARINEN- SALSA

Portionen: 6  
Vorbereitungszeit: 30 Minuten  
Kein Kochen nötig



### ZUTATEN:

1 Ananas, in Stückchen geschnitten  
2 kleine Nektarinen, in Stückchen geschnitten (wenn Sie möchten, können Sie auch mehr Nektarinen nehmen als angegeben)  
65 g gehackten Koriander  
65 g rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten (ca. ½, mittelgroße Zwiebel)  
5 Tropfen Lime\* (Limette) ätherisches Öl  
2 Tropfen Cilantro\* (Korianderkraut) ätherisches Öl  
3 TL Meersalz

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten vermischen.
2. Die Salsa mindestens 4 Stunden vor dem Servieren ruhen lassen, damit sie ziehen und ihren vollen Geschmack entfalten kann.
3. Mit einem Kartoffelsack, zu Fischtacos oder einfach als pikanten Fruchtsalat servieren.

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## SOSSEN UND DIPS

Ob Sie genug von faden Gerichten haben, kreative Snacks für Ihre Kinder nach der Schule zubereiten möchten oder Ihren Lieblingsdip für das nächste gemütliche Treffen aufpeppen möchten: Mit ätherischen Ölen können Sie ganz einfach mehr Geschmack auf den Tisch zaubern. Ätherische Öle passen hervorragend zu Hummus, Dips, Aufstrichen u.v.m. Ein Tropfen ätherisches Öl kann ein gewöhnliches Pesto oder eine einfache Tomatensoße zu einem einzigartigen Geschmackserlebnis machen. Da Dips und Soßen meist in kleineren Portionen serviert werden, nutzen Sie am besten die Zahnstochermethode, um Öl hinzuzufügen. So stellen Sie sicher, dass Sie nicht aus Versehen zu viel erwischen.

# ROSMARIN- ZITRONEN- HUMMUS

Portionen: 12-15  
Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Kein Kochen nötig



### ZUTATEN:

1 Dose (400 g) biologische Kichererbsen (die Hälfte der Flüssigkeit aus der Dose als Zutat für dieses Rezept aufheben)  
2 Knoblauchzehen, geschält  
2 EL biologisches, kaltgepresstes Olivenöl  
2 EL Tahini  
Saft einer ½ Zitrone  
2 Tropfen Lemon\* (Zitrone) ätherisches Öl  
1 Tropfen Rosemary\* (Rosmarin) ätherisches Öl  
1 TL Meersalz

### ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine pürieren, bis sie eine glatte Masse ergeben.
2. 30 Minuten im Kühlschrank kühlen und mit Gurkenscheiben, Karotten, Sellerie, Kirschtomaten, Crackers, Pitabrot o.ä. servieren.

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## SALATE

Ätherisches Öl kann jedem Salat ein frisches, gesundes und belebendes Aroma verleihen. Ob Sie einen traditionellen grünen Salat zubereiten, Hühnchen-, Nudel-, Quinoa- oder Kartoffelsalat machen - ein bisschen ätherisches Öl verleiht Ihrem Salat das „gewisse Etwas“. Wenn Sie gerne Ihr eigenes Salatdressing zubereiten, können Sie diesem ganz einfach ätherisches Öl hinzufügen. Dies gilt insbesondere für Dressings auf Öl-Basis.

Viele Salate müssen laut Rezept eine Zeit lang kühl gestellt werden. Beachten Sie, dass sich das Aroma ätherischer Öle verstärkt, je länger sie ziehen. Wenn Ihr Kartoffel- oder Nudelsalat vor dem Servieren einen Tag lang im Kühlschrank rasten soll, können Sie das ätherische Öl auch kurz vor dem Servieren hinzufügen (statt bei der Zubereitung), sodass das Aroma nicht zu stark wird.

# ERDBEER- MANDEL- SALAT



Portionen: 4-6  
Vorbereitungszeit: 30 Minuten  
Kein Kochen nötig

### ZUTATEN:

*Erdbeer-Mandel-Salat:*

280 g Babyspinat  
450 g Erdbeeren, in dicke Scheiben geschnitten  
45 g gehobelte Mandeln, geröstet  
75 g fettreduzierten Fetakäse

*Himbeer-Limetten-Vinaigrette:*

500 g frische Himbeeren  
1 EL Honig  
2 EL Dijon-Senf  
2 EL Rotweinessig  
60 ml Olivenöl  
2-4 Tropfen Lime\* (Limette) ätherisches Öl

### ZUBEREITUNG:

1. Himbeeren in einer kleinen Schüssel zerdrücken.
2. Weitere Zutaten der Vinaigrette hinzufügen und mit einem Schneebesen verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
3. Vinaigrette 30 Minuten lang kühl stellen.
4. Die Salatzutaten mit der Vinaigrette vermischen.

\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

## WÜRZMISCHUNGEN

Ätherische Öle verleihen jedem Gericht und Getränk ein vollmundiges Aroma. Sie können ätherisches Öl aber auch mit Trockengewürzen mischen, um leckere Würzmischungen zu erhalten.

# ITALIENISCHE WÜRZMISCHUNG

Portionen: 12-15  
Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Kein Kochen nötig

### ZUTATEN:

2 EL Knoblauchsatz  
oder 1 Knoblauchzehe Basil\*  
(Basilikum), Thyme\* (Thymian),  
Marjoram\*(Marjoran), Oregano\*  
oder Rosemary\* (Rosmarin) oder  
eine Mischung aus diesen Ölen

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten vermischen und für Ihre italienischen Lieblingsnudeln, eine Suppe, Soße oder ein Fleischgericht verwenden. Beginnen Sie mit der Zahnstochermethode und fügen Sie nach Bedarf mehr Öl hinzu, bis Sie den gewünschten Geschmack erreicht haben.



\*Inhaltsstoffe, Vorsichtsmaßnahmen und Gebrauchsanweisungen finden Sie auf dem jeweiligen Etikett.

# AROMA-ZUCKER MIT ÄTHERISCHEM ÖL

---

## ZUTATEN:

2 EL Zucker  
1-3 Tropfen Wild Orange\* (Wildorange),  
Tangerine\* (Mandarine), Lemon\*(Zitrone),  
Grapefruit\* oder Lime\* (Limette) ätherisches  
Öl oder 1 Zahnstocher Cassia\* ätherisches Öl

## ZUBEREITUNG:

Zucker und ätherisches Öl mischen.  
Zum Süßen von Kaffee, Haferflocken  
oder Limonade verwenden oder auf  
Toastbrot streuen.



# ASIATISCHE WÜRZMISCHUNG

## ZUTATEN:

2 TL Meersalz  
1-2 Tropfen **Ginger\*** (Ingwer),  
**Lemongrass\*** (Zitronengras),  
**Wild Orange\*** (Wildorange)  
oder **Black Pepper\*** (Schwarzer Pfeffer) oder eine Mischung aus diesen Ölen

## ZUBEREITUNG:

Zutaten vermischen und zum Würzen von Hühnchen, Schwein, Gemüse oder Suppen verwenden.



# CHIPOTLE-WÜRZMISCHUNG

## ZUTATEN:

1 TL Chilipulver  
½ TL Salz  
½ TL Paprika  
2 Knoblauchzehen  
1½ EL Olivenöl  
¼ TL Pfeffer  
½ TL Zwiebelpulver  
1 Tropfen **Lime\*** (Limette) ätherisches Öl  
1 Zahnstocher **Cilantro\*** (Korianderkraut) ätherisches Öl (optional)



## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten vermischen. Zum Würzen von Rind, Hühnchen oder Schwein verwenden.

# ROSMARIN-KNOBLAUCH-RUB

## ZUTATEN:

1 EL Salz  
1 TL Zwiebelpulver  
1-3 Tropfen **Rosemary\*** (Rosmarin) und **Black Pepper\*** (Schwarzer Pfeffer) ätherisches Öl  
115 ml Olivenöl  
5 Knoblauchzehen, gehackt

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten vermischen. Als Rub für Huhn, Lachs, Steak oder Gemüse verwenden.

# ENDLOSE MÖGLICHKEITEN

Jetzt, da Sie wissen, wie man erfolgreich mit ätherischen Ölen kocht, ist es Zeit sich auszuprobieren! Wenn Sie sich an verschiedenen Aromen und Rezepten versuchen, werden Sie schnell feststellen, wie einfach es ist, mit ätherischen Ölen ein wunderbares Gericht zu zaubern! Halten Sie sich immer an die Richtlinien für den sicheren Gebrauch und lernen Sie mit jeder Erfahrung dazu. Ätherische Öle erlauben Ihnen, Ihre Ess-, Trink und Kochgewohnheiten nachhaltig zu verändern.



*Alle Informationen sind zum Zeitpunkt der Erstellung korrekt.*

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Großbritannien

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irland

© 2025 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062, USA

Alle Rechte vorbehalten. Alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, sind eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC

DE EU Cooking with Essential Oils eBook 120625