

Bastide du Laval

Olivenölmühle und Weingut

Cadenet – Luberon

Pressedossier 2017

---

Geschichte

Daten

Zahlen

Philosophie

Auszeichnungen

Öltourismus

Boutique

Rezepte

Verkaufsstellen

Praktische Hinweise

---

### Geschichte

Seit 1998 sind Carine und Roland Coupat Olivenölproduzenten im südlichen Luberon und seit 2014 auch Besitzer einer Olivenölmühle. Ihr Olivenöl wurde bereits mehrfach ausgezeichnet.

Die Olivenölmühle ist das Ergebnis eines Abenteuers, welches mit der Rückkehr zur Natur begann und welches Carine und Roland heute erlaubt die Qualität ihrer Produkte während des gesamten Herstellungsprozesses genau überwachen zu können.

In Ihrer Ölmühle in Cadenet, nur einen Steinwurf von Lourmarin entfernt, geben Sie dem Öltourismus eine neue Ausrichtung: Sie empfangen Besucher in Ihrer Mühle und in Ihrer Olivenplantage, welche mittels eines beschilderten Weges erkundet werden kann. Des Weiteren veranstaltet das Ehepaar Verkostungen, Fortbildungen zur Pflege der Olivenbäume und Kochkurse.

Es ist schwierig die Geschichte von Carine und Roland Coupat kurz zusammenzufassen. Die gemeinsame Geschichte der beiden basiert vor allem auf Ihren mit viel Leidenschaft gegründeten und geführten Firmen im Tourismusbereich, welche sie in erst Frankreich und später während 15 Jahren auch in den USA gestaltet haben.

Dies war bis 1998. Danach haben sich die Enkel von Weinbauern (seitens Roland) und Bauern (seitens Carine) entschlossen ihr Leben zu ändern, alles zu verkaufen und nach Frankreich zurückzukehren. Sie suchten eine Arbeit, welche sie mit dem Land, das sie lieben, verbindet.

In Cadenet, einem kleinen Ort im Süd-Luberon, verlieben sie sich in ein Weingut und eine alte Bastide, welche über das Anwesen zu wachen scheint.

Schon bald pflanzt das Ehepaar die ersten Olivenbäume an und bildet sich in der Olivenölgewinnung weiter.

Im Zuge dieser Umschulung erwirbt Roland auch ein Diplom als Oleogologe an der medizinischen Fakultät von Montpellier.

Heute bilden die 4.000 gepflanzten Olivenbäume des Gutes, die Sicht auf den Luberon und die Bastide aus dem 19. Jahrhundert die perfekte Kulisse für einen Ort, an dem außer dem pädagogischen Aspekt auch der Genuss des „grünen Goldes“ der Provence an erster Stelle steht.

---

### Daten

- 1982: Carine und Roland, welche beide sehr sportlich sind, gründen ein Unternehmen von Strandclubs für Kinder in Mimizan in der Region Landes.
- 1985: Abreise nach Los Angeles und im Laufe der Zeit Gründung dreier Unternehmen im Bereich Tourismus.
- 1998: Verkauf der amerikanischen Gesellschaften und Kauf des Weingutes „Bastide du Laval“ in Cadenet, im Luberon. Dieses Weingut wird auf die Olivenölgewinnung umgestellt. Schon bald werden die ersten 800 Olivenbäume gepflanzt, denen bald viele weitere folgen werden. Die alten Weinstöcke, die keinen Ertrag mehr brachten, mussten dafür weichen. Nach und nach entstand so eine Olivenplantage mit 4000 Bäumen.
- 1999: Zugleich gründen Carine und Roland die Firma „Auto Escape“, die auf einem in Frankreich noch neuem Konzept beruht: Makler bei der Autovermietung. Auch hierbei kommt es dem Ehepaar vor allem auf eines an: die Qualität des Service. Bald schon arbeiten 50 Angestellte für das Unternehmen und die Gesellschaft wird bald schon zum führenden Unternehmen in Frankreich. Nach dem Gang an die Börse, wird „Auto Escape“ bald von Expedia – der weltweiten Nummer eins bezüglich Onlinetourismus – aufgekauft. Carine und Roland verlassen das Unternehmen 2005.
- 2007: Das Gut der Bastide du Laval erhält die Bezeichnung AOC Olivenöl der Provence, den Nachweis für eine gesicherte Herkunft des Öls.
- 2009: Die Mühle nimmt mit ihren Ölen an ihrem ersten Wettbewerb teil und die Anstrengungen werden mit einer Silbermedaille belohnt (bei dem nationalen Wettbewerb der Olivenöle mit geschützter Herkunftsbezeichnung in Nyons).
- 2010: Erhalt der ersten Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris. Eine Medaille, der bis 2017 sieben weitere folgen werden (2012, 2014, 2015, 2016, 2017).
- 2010: Roland erhält das Diplom zum Oleogologen an der pharmazeutischen Fakultät von Montpellier.
- 2013: Nach drei Jahren der Umstellung wird der gesamte Olivenanbau Bio-zertifiziert.
- 2014: Im Oktober öffnet die neue Olivenölmühle ihre Tore. In dieser Mühle wird nicht nur das Öl der Bastide du Laval hergestellt, sondern es werden auch Oliven von anderen Olivenbauern gepresst, die großen Wert auf die Qualität ihres Öls legen.
- 2016: 2 Goldmedaillen und 2 Silbermedaillen bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris; 2 Goldmedaillen und 1 Silbermedaille bei dem Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d’Azur.
- 2017: 6 Goldmedaillen bei verschiedenen Wettbewerben: 1 Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris; 3 Goldmedaillen bei dem Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d’Azur; 2 Goldmedaillen bei dem Wettbewerb in Brignoles. Des Weiteren wurden auch mehrere unserer Olivenöle von dem Küchenchef des Elysée-Palastes, Guillaum Gomez, ausgewählt.
-

## Zahlen

- 5 Das ist die Anzahl Kilo Oliven die wir im Schnitt benötigen, um 1 Liter Olivenöl zu gewinnen.
  - 8 Das ist die Anzahl der Goldmedaillen, die wir seit 2009 bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris gewonnen haben.
  - 13 Das ist die Anzahl Kilo Oliven, die ein Olivenbaum in Frankreich durchschnittlich pro Jahr produziert.
  - 30 Das ist die Anzahl an Medaillen, die die Olivenöle der Bastide du Laval seit 2009 bei den verschiedenen Wettbewerben gewonnen haben.
  - 30 Das ist die Anzahl Hektar der Grundfläche des Gutes. Diese 30 Hektar sind aufgeteilt zwischen Weinstöcken, Wald und Olivenbäumen (15 ha).
  - 80 Das ist der Anteil (in Prozent) der Olivensorte Aglandau an unserem Oliven-Anbau. Die restlichen 20% verteilen sich auf die Sorten Bouteillan, Cayon, Salonenque und Picholine.
  - 736 Das ist der durchschnittliche Gehalt an Phenolen (in mg/kg), den die Öle der Bastide du Laval enthalten. Das ist mehr als das 3-fache von dem was andere Olivenöle im Durchschnitt enthalten. Wissenswert ist, dass Phenole vor allem für ihre anti-oxidantische Wirkung bekannt sind. Der Genuss des Konsums des Öls der Bastide du Laval wird somit noch größer!
  - 1000 So alt kann ein Olivenbaum ohne Probleme werden!
  - 4000 Das ist die Anzahl an Olivenbäume auf dem Gut.
- 

## Philosophie

Die Ölbäume der Domäne erbringen trotz ausreichender Wässerung nur einen geringen Ertrag. Einerseits befinden sie die Plantagen am Rande der klimatisch noch sinnvoll bewirtschaftbaren Flächen, andererseits werden sie jährlich in der traditionellen „taille“ zurückgeschnitten. Infolgedessen konzentrieren die Bäume ihre Qualität in den wenigen Oliven die sie produzieren.

Der Anbau der Oliven erfolgt nach den Regeln der biologischen Landwirtschaft. Es wird ausschließlich organischer Dünger verwendet. Der verwendete Dünger ist reich an Mikroorganismen und erlaubt die Nachbildung von Humus und bewirkt somit eine Verbesserung der Bodenqualität. Dieser Dünger setzt nur langsam, über einen langen Zeitraum hinweg, die enthaltenen Mineralien (Stickstoff, Phosphor und Kalium) frei, welche die Olivenbäume benötigen.

Die Ernte erfolgt manuell mittels Kämmen und Netzen.

Die Mühle: wenn man sich mit so viel Sorgfalt um ein Produkt kümmert, will man bei der Verarbeitung keinerlei Risiken eingehen. Das aus den Oliven gewonnene Öl muss den Anforderungen des Oleologen zu 100% entsprechen. Deshalb wurde die Idee geboren, welche langsam in den Köpfen von Carine und Roland Gestalt annahm, eine eigene Mühle zu

bauen und sich weiterzubilden, um die Oliven selbst verarbeiten zu können, also ein eigenes Öl gewinnen zu können.

Alles in dem Gebäude wurde so geplant, dass es nur einen minimalen Einfluss auf die Umwelt hat und somit eine maximale Autonomie bezüglich der Energieversorgung besitzt: die Ausrichtung des Gebäudes, die Dämmung, die Beachtung der lokalen Gegebenheiten, die Verwendung von hochwertigen und gleichzeitig lokalen Materialien. Außerhalb der Mühle herrscht die gleiche Philosophie vor: die Olivenkerne werden als biologischer Brennstoff zur Beheizung der Mühle verwendet. Die weiteren, bei der Produktion des Olivenöls anfallenden, Reste werden zur Düngung der Böden verwendet.

Dadurch, dass die Oliven in der eigenen Mühle verarbeitet werden, kann die Zeit zwischen der Ernte und der Verarbeitung minimiert werden. Somit wird das Risiko der Fermentierung und damit des Verlustes der Aromen gegen Null gesenkt.

Die Maschine, die bei der Extraktion des Öls hilft, ist nach dem neuesten Stand der Technik gebaut. Es ist des Weiteren kein Zufall, dass die Maschine aus Italien, genauer gesagt aus der Toskana kommt, einer Region, die bei der Fabrikation von fruchtig grünem Olivenöl einen hervorragenden Ruf genießt. Bei der Mühle handelt es sich um einen Zwei-Phasen-Dekanter, das heißt, eine Maschine, die während der Ölgewinnung ohne Wasserzufuhr auskommt. Dementsprechend kann im Öl der maximale Anteil der Aromen aus den verarbeiteten Oliven konserviert werden.

Des Weiteren werden die Oliven kalt gepresst. Auch dies geschieht mit dem Ziel, ein Maximum an Aromen im Öl zu behalten.

Unser Aushängeschild, ein fruchtig-grünes Olivenöl mit einem sehr geringen Säureanteil, ist das Ergebnis von dem Zusammenspiel all dieser Faktoren, vor allem dieser Extraktionsmethode. Aber diese allein führt nicht zum Erfolg!

Des Weiteren muss man die Gegebenheiten des Geländes, die verschiedenen Olivensorten und den optimalen Reifegrad der Oliven bei der Ernte genauestens kennen und bei der Komposition eines Öls berücksichtigen.

---

## Öle

Welche Olivensorten?

Aglandau (oder Verdale von Carpentras oder Bérugnette, je nach Region unterschiedliche Bezeichnungen) ist die meist gepflanzte Olivensorte im Vaucluse. Es handelt sich außerdem um die Sorte, die in den Ölen der Bastide du Laval mehrheitlich zu finden ist. Weitere Olivensorten, die verwendet werden, sind: Picholine, Bouteillan, Cayon und Salonenque. Aglandau und Picholine sind die französischen Olivensorten, die am reichsten an Antioxidantien – Garantie für eine gute Lagerfähigkeit des Öls – sind. Im Mund bemerkt man ihre Anwesenheit an einem leichten Brennen im Abgang.

Welche AOC (geprüfte Herkunftsbezeichnung)?

Unsere Olivenplantage befindet sich in der AOC „Olivenöl der Provence“. Diese Bezeichnung garantiert Sachkenntnisse, Kontrolle und Transparenz. Unser Öl ist weiterhin Bio-zertifiziert.

Welche Eigenschaften besitzt Olivenöl?

Die gesundheitlichen Vorteile des Olivenöls vierge und vor allem vierge extra sind längst bewiesen. Sie hängen vor allen Dingen mit den ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Phenolen zusammen, die sich im Olivenöl befinden.

Welche Aromen?

Ein fruchtig grünes Olivenöl charakterisiert sich durch einen Geruch nach frischen Kräutern. Es weist einen intensiven Geschmack auf, der ebenfalls von pflanzlichen Aromen wie roher Artischocke, frischen Mandeln und Basilikum dominiert wird. Beachten Sie immer, dass es sich bei Olivenöl um ein Würzmittel handelt! Die leichten Bitteraromen und das Pikante – ein Merkmal von Qualität und Frische des Öls, vor allem während Wettbewerben – werden weniger, wenn sie das Öl anderen Nahrungsmitteln hinzufügen. Die fruchtigen Aromen des Öls bleiben jedoch erhalten.

Die Ölmühle hat des Weiteren eine große Vielfalt an unterschiedlichen Ölen entwickelt:

- Das fruchtig schwarze Olivenöl aus fermentierten Oliven stellt eine Hommage an die ehemaligen Traditionen der Ölgewinnung dar. Dieses Öl enthält Aromen nach schwarzen Oliven und Tapenade.
- Mit Basilikum aromatisiertes Olivenöl (das Basilikum und die Oliven werden zeitgleich verarbeitet).
- Mit Bio-Zitronen aromatisiertes Olivenöl (die Zitronen und die Oliven werden zeitgleich verarbeitet).
- Mit Trüffel des Lubérons (welcher in Cadenet und Cucuron geerntet wird) aromatisiertes Olivenöl.
- Sortenreines Picholinenöl: ein sehr sanfter Geschmack mit leichten Noten nach Banane im Abgang.

---

### Auszeichnungen

Die beste Belohnung ist natürlich die Begeisterung und Treue unserer Kunden, die die verschiedenen Öle der Bastide du Laval immer wieder wertschätzen. Es ist aber auch immer wieder eine große Freude, wenn die Mühen und Anstrengungen bei der Herstellung in regionalen, nationalen oder sogar internationalen Wettbewerben durch die Verleihung von Medaillen geschätzt werden oder wenn berühmte Küchenchefs eines der eigenen Öle für ihre Küchen auswählen.

Einige der Küchenchefs mit denen wir zusammenarbeiten:

Michel et César Troigros, Reine et Nadia Sammut, Georgiana Viou, Marc de Passorio, ...

Liste der Siege bei Wettbewerben:

2017

1 Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris

3 Goldmedaillen bei dem regionalen Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d'Azur

2 Goldmedaillen bei dem interregionalen Wettbewerb in Brignoles

2016

- Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris: fruchtig grünes Olivenöl aus Frankreich
- Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris: Olivenöl aus fermentierten Oliven der AOC Provence
- Silbermedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris: fruchtig grünes Olivenöl aus Frankreich
- Silbermedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris: Olivenöl aus der AOC Provence
- Goldmedaille bei dem regionalen Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d'Azur: fruchtig grünes Olivenöl aus Frankreich
- Goldmedaille bei dem regionalen Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d'Azur: Olivenöl aus der AOC Provence
- Silbermedaille bei dem regionalen Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d'Azur: fruchtig grünes Olivenöl aus Frankreich
- Silbermedaille bei dem interregionalen Wettbewerb in Brignoles: fruchtig grünes Olivenöl aus Frankreich
- Bronzemedaille bei dem interregionalen Wettbewerb in Brignoles: fruchtig grünes Olivenöl aus Frankreich

2015

- Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris
- Goldmedaille bei dem regionalen Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d'Azur
- Silbermedaille bei dem regionalen Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d'Azur

2014

- Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris
- Goldmedaille bei dem nationalen Wettbewerb der Olivenöle mit geprüfter Herkunftsbezeichnung in Nyons
- Silbermedaille bei dem interregionalen Wettbewerb in Brignoles
- Silbermedaille bei dem nationalen Wettbewerb in Dracénie

2013

- Silbermedaille bei dem nationalen Wettbewerb der Olivenöle mit geprüfter Herkunftsbezeichnung in Nyons
- Bronzemedaille bei dem interregionalen Wettbewerb in Brignoles
- Bronzemedaille bei dem regionalen Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d'Azur

2012

- Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris: Kategorie der fruchtig grünen Olivenöle

- Silbermedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris: Kategorie der Olivenöle der AOC Provence
- Silbermedaille bei dem regionalen Wettbewerb der Region Provence-Alpes-Côte-d'Azur

2011

- Goldmedaille bei dem nationalen Wettbewerb der Olivenöle mit geprüfter Herkunftsbezeichnung in Nyons
- Bronzemedaille bei dem nationalen Wettbewerb in Draguignan

2010

- Goldmedaille bei dem allgemeinen Landwirtschaftswettbewerb in Paris
- Silbermedaille bei dem interregionalen Wettbewerb in Brignoles
- Silbermedaille bei dem nationalen Wettbewerb in Draguignan

2009

- Silbermedaille bei dem nationalen Wettbewerb der Olivenöle mit geprüfter Herkunftsbezeichnung in Nyons

### Öltourismus

Nach dem Weintourismus, besteht der neue Trend jetzt im Öltourismus. Dieser wird einerseits von den französischen Olivenbauern gefördert, welche genau wissen, wie wichtig der direkte Kundenkontakt ist, um die Kunden für diese hochwertigen Produkte zu sensibilisieren. Andererseits werden die Besucher auch neugierig und interessieren sich für das Produkt, was für die mediterrane Küche fast schon unabdingbar ist.

Die Ölmühle Bastide du Laval befindet sich im Herzen des Naturparks des Lubérons, der Provence, die berühmte Autoren wie Pagnol, Giono oder auch Bosco so treffend beschrieben haben. Carine und Roland wollten, dass die Ölmühle mehr als nur ein Ort der Ölproduktion ist. Sie entwarfen ein pädagogisches Konzept rund um die Oliven, ihr Öl, die Olivenbäume und die Provence.

Den Besuchern werden auf Französisch, Englisch und Deutsch mehrere Optionen zur Entdeckung der Mühle und des Olivenanbaus angeboten:

Für Einzelpersonen:

Die Besichtigung der Mühle und des Olivenanbaus ist gratis. Der Olivenanbau kann mittels eines beschilderten Weges erkundet werden. Ein mitgegebener Flyer verrät weitere Einzelheiten über die Provence, den benachbarten Ort Cadenet und den Olivenanbau. Die Mühle ist ebenfalls mittels pädagogischer Hinweistafeln zu besichtigen. Anschließend besteht die Möglichkeit einer kostenlosen Verkostung unserer Öle und Weine mit Erklärungen von unserem Team.

Für Gruppen\* gibt es verschiedene Optionen:

Option 1: Verkostung unserer Öle und Weine (kostenlos)

Option 2:

- kommentierte Besichtigung der Mühle mit Vorstellung der Extraktionsmethoden
- Einführung in die Verkostung unserer Öle und Weine

Dauer: 45 min / Tarif: 4 €/Person / Gruppen von 20-70 Personen

Option 3:

- kommentierte Führung durch den Olivenanbau
- kommentierte Besichtigung der Mühle mit Vorstellung der Extraktionsmethoden
- Einführung in die Verkostung unserer Öle und Weine

Dauer: 75 min / Tarif: 7 €/Person

\*minimale Gruppengröße von 20 Personen (bei einer kleineren Personenzahl kontaktieren Sie uns bitte für einen Kostenvoranschlag)

---

Boutique und Co.

Die 90 m<sup>2</sup> große Boutique weist eine herzliche und authentische Atmosphäre auf. Die Boutique stellt ein Schaufenster der provenzalischen Lebensart mit Olivenölen, Weinen der Domäne, streng ausgesuchten regionalen Produkten, wunderschönen Dekorationsartikeln, Kosmetika und Geschenken dar. All dies wird in einem offenen, hellen und zugleich schlichten Ambiente präsentiert.

Die Bastide du Laval ist jedoch mehr als nur eine Mühle samt Boutique. Es ist ein Ort, an dem sich verschiedene Welten treffen: Gastronomie, Kunst, Malerei, Sport, Kosmetik, Wellness, Landwirtschaft, Weiterbildung, ...

Ein großer lichtdurchfluteter Raum von 200 m<sup>2</sup> samt Küche bietet an der Schnittstelle von Mühle und Boutique die Gelegenheit für Seminare, Versammlungen, Konferenzen und Kochkurse für bis zu 100 Personen.

Auch der zugehörige Außenbereich fasziniert mit einer Sicht auf die Weinstöcke, den Luberon und die provenzalische Bastide.

In der Nähe befinden sich zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten (Ferienhäuser, Ferienwohnungen, Hotels, Pensionen, ...).

Da Carine und Roland Coupat aus der internationalen Tourismusbranche kommen, liegt ihnen vor allem die Qualität des Service am Herzen. Sie geben ihr Bestes, um ihren Kunden eine Auswahl an hochwertigen Produkten bieten zu können.

Zu diesem Zwecke ist die Bastide du Laval auch sehr präsent in verschiedenen Medien.

Die Olivenölmühle befindet sich auf der Schloss- und Weingutstraße im Herzen des Lubérons, welcher von April bis September viele französische und internationale Touristen anzieht. Eine große Zahl an Hinweisschildern, führt potenzielle Kunden leicht zu diesem einzigartigen Ort.



## Die Rezepte

### *Einige einfache Verwendungshinweise:*

- Ein unvorhergesehener Aperitif? Toasten Sie einige Brotscheiben und reiben Sie sie mit Knoblauch und/oder Tomate ein. Beträufeln Sie diese Scheiben mit etwas Olivenöl „vierge extra“ und bieten Sie dazu Meersalz an.
- Marinieren Sie Ihr Brathähnchen lange bevor Sie es in den Ofen geben in einer Marinade aus Thymian, Knoblauch, Rosmarin und Olivenöl.
- Marinieren Sie Ihren Fisch mit Olivenöl, bevor Sie ihn in den Backofen geben. Auf diese Art und Weise trocknet der Fisch nicht so schnell aus.
- Wenn Sie weiße Zwiebeln in Olivenöl einlegen, verlieren Sie etwas von Ihrer Strenge.
- Machen Sie aus Ihrem Ratatouille eine delikate kalte Vorspeise, indem Sie schwarze Oliven und unser fruchtig grünes Olivenöl „vierge extra“ hinzufügen.
- Stellen Sie auf Ihren Tisch außer Salz und Pfeffer auch eine Flasche Olivenöl. Ihre Freunde werden diese Geste zu schätzen wissen!
- Sie haben keine Zeit zum Kochen? Kochen Sie einfach etwas Basmatireis 11min lang, fügen Sie etwas fruchtig grünes Olivenöl / fruchtig schwarzes Olivenöl oder mit Basilikum aromatisiertes Olivenöl und etwas Salz hinzu und entspannen Sie sich!
- Der Sommer kommt und Sie wollen etwas abnehmen? Kochen Sie etwas weißen Fisch in Brühe, lassen Sie ihn abtropfen und verfeinern Sie den Fisch mit etwas mit Zitrone aromatisiertes Olivenöl! Auf die gleiche Art und Weise können Sie auch mit Ihren grünen Bohnen verfahren. Sie erhalten so ein sehr schnelles und gesundes Essen!

### *Carpaccio von der Jakobsmuschel mit Trüffelöl*

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Jakobsmuscheln
- 3 Esslöffel mit Trüffel aromatisiertes Olivenöl
- Salz und Petersilie

Schneiden Sie Ihre Jakobsmuschel in feine Scheiben. Legen Sie die Scheiben auf einen Teller und salzen Sie die Scheiben leicht. Warten Sie 1 bis 2 Minuten, bevor Sie etwas Olivenöl über Ihr Carpaccio geben. Würzen Sie dieses Gericht am Ende mit einem Hauch gehackter Petersilie.

### *Sommersalat von Melone und Feta*

Zubereitungszeit: 10min / ohne Kochen

Melone (Zuckermelone, Wassermelone, Honigmelone, ...)

Feta

frisches Basilikum

Pfeffer aus der Mühle

fruchtig grünes Olivenöl

Schneiden Sie die Melone Ihrer Wahl (Sie können auch mehrere Sorten mischen) in Würfel und verfahren Sie genauso mit dem griechischen Käse. Fügen Sie etwas Basilikum, Pfeffer und intensiv schmeckendes grünes Olivenöl hinzu. Der Salat schmeckt am besten gut gekühlt!

### *Gemüsetian mit fruchtig grünem Olivenöl*

Zubereitungszeit: 15min

Garzeit: 45 min

Zutaten für 4 Personen:

200g Zucchini

350g Tomaten

250g Aubergine

3 Gemüsezwiebeln

1 Teelöffel Thymian

2 oder 3 Blätter frischer Lorbeer

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel von einem unserer fruchtig grünen Olivenöle

Schneiden Sie die Zwiebeln und das Gemüse – außer den Tomaten – in dünne Scheiben (ungefähr 2mm). Scheiden Sie die ungeschälten Tomaten in etwas dickere Scheiben (ungefähr 5mm).

Legen Sie nun das geschnittene Gemüse abwechselnd – Tomate, Zucchini, Zwiebel, Aubergine, Tomate, ... - in eine feuerfeste Auflaufform, die Sie vorher eingeölt haben. Beträufeln Sie alles mit etwas Olivenöl und verteilen Sie den Thymian, Lorbeer und den Knoblauch über der Auflaufform. Salzen und pfeffern Sie das Gericht gut.

Geben Sie die mit Aluminiumfolie abgedeckte Form anschließend in den auf 200°C vorgeheizten Backofen. Nehmen Sie die Folie nach 30min Garzeit ab und lassen Sie das Gemüse anschließend noch ungefähr 15min im Ofen garen.

#### Ceviche mit *fruchtig grünem Olivenöl*

Zubereitungszeit: 20min, Marinade: 6h, keine Garzeit

Zutaten für 4-6 Personen:

500g Fischfilet Ihrer Wahl

3 Tomaten

4 gelbe Zitronen

½ Zwiebel

¼ Tasse klein geschnittener Koriander

3 Esslöffel eines unserer fruchtig grünen Olivenöle

1 Avocado

1 Prise Oregano

1 Prise Salz

1. Schneiden Sie den Fisch in Rechtecke und übergießen Sie ihn mit dem Saft von 2 Zitronen. Lassen Sie das Ganze mindestens 6 Stunden lang in einer offenen Auflaufform im Kühlschrank marinieren.
2. Lassen Sie den Fisch anschließend abtropfen. Schneiden Sie die Zwiebel klein und fügen Sie 2 Zitronen, das Olivenöl, den Oregano und das Salz hinzu.
3. Halbieren Sie die Tomaten und entfernen Sie das Innere der Tomaten. Schneiden Sie sie anschließend in kleine Würfel.
4. Vermischen Sie alle Zutaten und fügen Sie den Koriander hinzu.
5. Servieren Sie das Gericht in kleinen Schälchen, nachdem Sie die Avocado hinzugefügt haben.

---

#### Verkaufsstellen

Frankreich

.....

---

Praktische Hinweise

Olivenölmühle und Weingut

.....

Pressekontakt: Carine Coupat

Anfahrt:

mit dem Zug: Bahnhof Aix-en-Provence oder Avignon

mit dem Flugzeug : Flughafen Marseille-Provence

mit dem Auto : von der A7 aus, Autobahnausfahrt Sénas, Richtung Pertuis und anschließend weiter in Richtung Cadenet

Öffnungszeiten:

Die Boutique der Mühle ist außer sonntags immer von 10-13h und von 15-19h geöffnet.

Fotos:

Zur Illustrierung Ihrer Artikel finden Sie unter folgendem Link (...) copyright-freie Fotos.

Finden Sie die Bastide du Laval auch in den sozialen Netzwerken:

...