

Leckerer für die ganze Familie mit

Albaöl® 



Für einen guten Start in den Tag

## Dinkelvollkornbrötchen mit Quark



### Zutaten

- (für 18 Stück)
- 250 g frisches, sehr fein geschrotetes Dinkelvollkornmehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 EL Albaöl
- zum Bestreuen, wahlweise: Dinkelvollkornmehl, Sesam, Haferflocken, Leinsaat, Sonnenblumen und Kürbiskerne

### Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine große Schüssel geben. Quark, Ei, Salz und Albaöl dazugeben und verkneten. Den Teig einige Minuten ruhen lassen. Kleine, walnussgroße, runde oder längliche Brötchen formen und diese kreuzweise oder längs einschneiden. Die Oberfläche mit Wasser befeuchten und mit Körnern, Haferflocken etc. belegen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

**Backen:** ca. 15 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

### Tipp

Frisch gebacken schmecken die Brötchen am besten. Aber auch eingefrorene Brötchen, die noch einmal kurz aufbacken werden, schmecken lecker.

In Bioläden kann Dinkel frisch gemahlen werden.

Stiftung Warentest	GUT (2,2)
<b>test</b>	Ermittelt am Produkt mit MHD:14.03.2019
	Ausgabe 11/2018
	www.test.de

18HF98



Alle Rezepte vegetarisch

Pro Stück: 75 Kalorien | 2 g Fett | 4 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 12 mg Cholesterin





## Kürbiskernaufstrich

### Zutaten

(für 4 Portionen)  
 25 g Kürbiskerne, fein gehackt  
 125 g Magerquark  
 125 g Feta  
 2 EL Kürbiskernöl  
 2 EL Albaöl  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz, Pfeffer  
 ½ TL Zitronensaft

### Zubereitung

Kürbiskerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken. Magerquark und Feta mit den Ölen zu einer Creme verarbeiten. Mit den Kürbiskernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft pikant abschmecken.

*Perfekt auch zu  
 unseren knusprigen  
 Grissinis. Das Rezept  
 finden Sie unter  
[www.albael.de](http://www.albael.de)*



Pro Portion: 254 Kalorien | 23 g Fett | 11 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate = 0 BE | 22 mg Cholesterin



## Eierkuchen mit Beerenfrüchten

### Zutaten

(für 4 Eierkuchen)

**Eierkuchenteig:**  
 100 g Dinkelvollkornmehl  
 ¼ TL Backpulver  
 150 ml Milch  
 3 Eier  
 etwas Salz  
 4 EL Albaöl

### Füllung:

400 g frische Beerenfrüchte,  
 z.B. Erdbeeren, Blaubeeren,  
 Himbeeren, Brombeeren  
 1 EL rotes Gelee  
 1 EL Puderzucker zum Bestreuen

### Zubereitung

Dinkelvollkornmehl mit Backpulver mischen und mit der Milch verquirlen. Den Teig etwas stehen lassen, damit das Vollkornmehl ausreichend quellen kann. Eier und Salz hinzufügen und verrühren.

In eine beschichtete Pfanne etwas Albaöl hineingeben und bei schwacher Hitze insgesamt vier Eierpfannkuchen beidseitig ausbacken. Eierkuchen in der Backröhre warm halten.

Die Früchte vorsichtig unter das Gelee heben. Pfannkuchen mit der Beerenmischung füllen und mit Puderzucker bestreut, am besten noch etwas warm, servieren.



Pro Stück: 336 Kalorien | 18 g Fett | 11 g Eiweiß | 33 g Kohlenhydrate ≈ 3 BE | 180 mg Cholesterin





Hirseauflauf

**Zutaten**  
 (für 4 Portionen)  
 150 g Hirse  
 350 ml Gemüsebrühe  
 500 g Möhren, in feine Scheiben geschnitten  
 200 g tiefgekühlte Erbsen  
 2 EL Albaöl  
 150 g geriebener Käse, z.B. Gouda oder Emmentaler  
 2 Eier  
 200 ml Milch  
 100 g saure Sahne  
 2 TL gehackte Kräuter  
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer und Muskatnuss  
 2 EL Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne zum Bestreuen

**Zubereitung**  
 Hirsekörner in die kochende Gemüsebrühe geben und etwa 10 bis 15 Minuten ausquellen (nicht kochen!) lassen.  
 Albaöl in einem großen Topf erhitzen, Möhren hinzufügen und kurz andünsten.  
 Eier, Milch und saure Sahne verrühren und anschließend zusammen mit der Hirse, den Erbsen und dem Käse zu den Möhren geben und vermengen.  
 Kräftig mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und Kräutern abschmecken.  
 Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Kernen bestreuen.  
**Backen:** ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C Ober- und Unterhitze.  
**Tipp**  
 Statt der Möhren und Erbsen eignen sich auch grüne Bohnen, rote Paprika, Zucchini und Spargel für diesen Auflauf.

Pro Portion: 572 Kalorien | 31 g Fett | 27 g Eiweiß | 47 g Kohlenhydrate ≈ 4 BE | 152 mg Cholesterin



Bulgursalat

**Zutaten**  
 (für 4 Portionen)  
 einige Salatblätter, z. B. Eisberg- oder Kopfsalat  
 200 g Bulgur, fein gekörnt  
 100 ml heißes Wasser  
 6 EL Albaöl Olive  
 50 g Tomatenmark  
 1 TL Salz  
 Pfeffer  
 Saft einer halben Zitrone  
 3 Tomaten, in feine Würfel geschnitten  
 1 rote Pfefferschote, fein gehackt  
 ½ Bund gehackte, glatte Petersilie  
 1 – 2 feine geschnittene Lauchzwiebeln

**Zubereitung**  
 Den Bulgur mit dem heißen Wasser verrühren. Tomatenmark und Albaöl Olive dazugeben und mit der Gabel etwas kneten. Tomaten, Petersilie, Lauchzwiebeln und Pfefferschote unterheben.  
 Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.  
 Ein bis zwei Stunden durchziehen lassen und eventuell noch etwas Wasser zugeben.

**Tipp**  
 Eine fruchtige Note bekommt der Bulgursalat, wenn man vor dem Servieren 2 EL Granatapfel-Saft unterrührt. Bulgursalat sieht dekorativ aus, passt zu Gegrilltem und ist somit ein heißer Tipp für jede Gartenparty. In ein Salatblatt eingewickelt, kann er auch aus der Hand gegessen werden.

Albaöl® Olive

Für Liebhaber der mediterranen Küche

Bezugsquellen für Albaöl Olive:  
 Combi, EDEKA/Marktkauf (Süddeutschland), familia, Jibi, Kaufland, real, tegut und auf dem Versandweg:  
 ReKru GmbH – [www.rekru-albaeol.de](http://www.rekru-albaeol.de)



Pro Portion: 348 Kalorien | 19 g Fett | 6 g Eiweiß | 39 g Kohlenhydrate ≈ 3 BE | 0,27 mg Cholesterin





Fix und fruchtig!

## Vollkornörtchen mit Sauerkirschen

### Zutaten

- (für ca. 15 Stück)
- 80 ml Albaöl (75 g)
- 100 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Mark einer ¼ Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanillezucker oder ½ TL von der Schale einer abgeriebenen Zitrone
- 200 g Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 50 ml Milch
- 75 – 90 Sauerkirschen gehobelte Mandeln oder Pinienkerne
- 15 Papierbackförmchen

### Zubereitung

Albaöl mit dem Zucker schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend die Eier hinzufügen, ebenso die Gewürze. Das Mehl-Backpulver-Gemisch abwechselnd mit der Milch unterrühren. Den Teig einige Minuten stehen lassen, dann mit einem Esslöffel in die Papierförmchen füllen (knapp halb voll). Auf jedem Törtchen 5 – 6 Sauerkirschen verteilen. Anschließend mit gehobelten Mandeln oder Pinienkernen bestreuen.

**Backen:** im vorgeheizten Ofen etwa 18 bis 20 Minuten bei 180 °C oder Heißluft 160 °C.

### Tipp

Statt Vollkornmehl eignet sich auch normales Weizenmehl. Sie benötigen dann aber nur drei Esslöffel Milch. Ebenfalls sehr lecker: Anstelle von Sauerkirschen können auch frische Rhabarberstücke, Aprikosen oder Pflirsche genommen werden.

Pro Stück: 162 Kalorien | 7 g Fett | 3 g Eiweiß | 21 g Kohlenhydrate ≈ 2 BE | 28 mg Cholesterin

# Albaöl®

## Mit Albaöl schmeckt's der ganzen Familie

Wer Kinder hat, weiß Bescheid: Mit „gesunder Ernährung“ darf man dem Nachwuchs nicht kommen. Jeden Tag Pommes mit Ketchup würde zwar Ihren Kindern vermutlich ganz gut gefallen, aber Ihnen bestimmt nicht!



Unter dem Motto „Lecker – gesund – einfach“ möchten wir Ihnen einige Rezeptideen präsentieren: fürs Mittagessen, fürs Pausenbrot oder einfach für zwischendurch. Alle Rezepte werden mit Albaöl zubereitet, einer schwedischen Rapsözübereitung mit Buttergeschmack.

Warum? Weil Albaöl ein Fett ist, das alle drei Kriterien erfüllt:

- Lecker: Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter.
- Gesund: Albaöl ist rein pflanzlich, besteht zu 93 % aus ungesättigten Fettsäuren (davon 9 % Omega-3-Fettsäuren) und ist frei von Allergenen, wie z. B. Laktose, Milcheiweiß und Gluten.
- Einfach & schnell: Albaöl ist im Unterschied zu Butter bereits flüssig und lässt sich daher leichter und schneller verarbeiten. Es ist hoch erhitzbar (Rauchpunkt: 220 °C) und spritzt beim Braten kaum.

Stiftung Warentest hat im November 2018 13 raffinierte und 10 kaltgepresste Rapsöle getestet. Albaöl wurde unter der Rubrik „Besonderheit“ in diesen Test einbezogen und hat das Gesamturteil GUT (2,2) erhalten. Wie schon beim letzten Test von Stiftung Warentest 2010 wies es auch diesmal die beste chemische Qualität unter allen getesteten Ölen auf (1,1). Vgl. „test“ Ausgabe November 2018, S. 10 ff.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Spaß beim Kochen und Backen mit Albaöl!



Albaöl ist u. a. erhältlich bei:

EDEKA | famila | Globus | Karstadt/Perfetto  
Kaufland | Marktkauf | real | REWE | tegut

Weitere Infos & Rezepte:  
[www.albaedel.de](http://www.albaedel.de)



Wo gibt's Albaöl?