*Frische Frühlingsküche mit*

# Albaöl®

**Mit vielen vegetarischen Rezepten!**

Vegie

Vegie

## Frühlingssalat

**Zutaten**
(für 4 Portionen)
250 g grüner Spargel
100 g Zuckerschoten
1 kleine Zucchini
200 g Fruchtfleisch einer Zuckermelone (z.B. Galiamelone)
1 reife Avocado
2 Stiele Pfefferminze
1 – 2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
2 EL Albaöl oder Albaöl Olive
1 EL Honig
3 EL Joghurt

**Zubereitung**
Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, Enden abschneiden und den Rest in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz und Zucker aufkochen lassen. Den Spargel kurz in das kochende Wasser tauchen (blanchieren), dann kalt abschrecken.
Zuckerschoten ebenfalls blanchieren. Jede Schote schräg durchschneiden.
Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Melone halbieren, entkernen und die Schale entfernen. Mit einem Ausstecher Kugeln herausheben oder das Fruchtfleisch würfeln.
Das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Limettensaft, Honig, Joghurt und Albaöl oder Albaöl Olive verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das so entstandene Dressing mit den anderen Zutaten vermengen. Zuletzt mit frischen Pfefferminzblättern dekorieren.

Für Liebhaber der mediterranen Küche

## Albaöl® Olive

**Eine Komposition aus schwedischem Rapsöl und spanischem, nativen Olivenöl extra.**
**Die Vorzüge: 10-mal höherer Gehalt an Omega-3-Fettsäuren als in reinem Olivenöl und milder im Geschmack.**

**Bezugsquellen für Albaöl Olive:**
Citti-Park, Combi, EDEKA und Marktkauf (Süddeutschland), famila, Konsum Dresden/Frida-Märkte, real, tegut
und auf dem Versandweg: ReKru GmbH – www.rekru-albaoel.de

**Pro Portion:** 189 Kalorien | 11 g Fett | 5 g Eiweiß | 17 g Kohlenhydrate ≈ 1,5 BE | 3 mg Cholesterin

Vegie

# Erdbeer-Frischkäsetörtchen

**Zutaten**
(für 10 Dessertringe, 8 cm Durchmesser oder Torteletts bzw. eine Backform, 26 cm Durchmesser)
**Teig:**
1 Ei
70 g Zucker
1 Prise Salz
90 ml Albaöl (80 g)
100 g Mehl
1 TL Backpulver
50 g gemahlene Mandeln
**Füllung:**
150 g Frischkäse
40 g Puderzucker
200 g Sahne
1 Päckchen Sahnesteif
**Belag:**
750 g kleine Erdbeeren
1 Päckchen roter Tortenguss
30 g Zucker
125 ml trockener Weißwein
125 ml klarer Apfelsaft

**Zubereitung**
**Teig:** Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben, gemahlene Mandeln dazugeben.
Ei und Zucker mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig rühren. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Salz dazugeben. Dann das Mehl-Backpulver-Mandel-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Dessertringe einfetten, mit Backpapier auskleiden, den Teig in die Formen füllen und glatt streichen.

**Backen:** ca. 15 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

**Füllung:** Frischkäse mit dem gesiebten Puderzucker verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter den Frischkäse heben.

**Belag:** Die Törtchen mit der Frischkäse-Sahnecreme bestreichen und mit den gewaschenen, eventuell halbierten Erdbeeren belegen. Aus Wein, Apfelsaft und Zucker den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen und dann zügig mit einem Löffel auf den Erdbeeren verteilen.
Ca. eine Stunde kalt stellen. Danach die Törtchen aus der Form lösen.

**Pro Stück:** 356 Kalorien | 23 g Fett | 6 g Eiweiß | 30 g Kohlenhydrate = 2,5 BE | 53 mg Cholesterin

# Asiatische Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln

**Zutaten**
(für 4 Portionen)
8 getrocknete Mu-Err-Pilze (5 g)
160 g Mie-Nudeln
300 g Putenfilet
4 EL Albaöl
200 g kleine Broccoli-Röschen
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
200 g Sprossen
200 g Schoten oder Tiefkühlerbsen
2 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer, Chili
Chinagewürz
Sojasoße
frische Kräuter, z.B. Blattpetersilie und Koriander

**Zubereitung**
Mu-Err-Pilze waschen, 60 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann 10 Minuten in frischem Wasser kochen, abgießen und in Streifen schneiden.
Nudeln nach Kochanweisung in Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
Putenfilet in feine Streifen schneiden und mit 2 Esslöffeln Albaöl im Wok anbraten. Mit Chinagewürz und Pfeffer würzen und aus dem Wok herausnehmen.
Paprika, Mu-Err-Pilze, Schoten oder Tiefkühlerbsen im restlichen Albaöl anbraten, Broccoli hinzufügen, zum Schluss Sprossen und Lauch untermengen und kurz bissfest garen. Gemüse an den Wok-Rand schieben und das Fleisch hinzufügen. Fleisch und Gemüse vorsichtig vermengen und erhitzen. Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
Mit Kräutern bestreut servieren.

**Tipp**
Lecker schmeckt die Gemüsepfanne auch, wenn sie zusätzlich mit gerösteten Cashewkernen verfeinert wird. Dazu 50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und unter das Gericht heben.
Statt Nudeln und Gemüsepfanne getrennt zu servieren, kann beides auch vermengt werden. In diesem Fall Nudeln vor dem Fleisch in den Wok geben und kurz unter Wenden erhitzen. Dann Fleisch hinzufügen und alles mit dem Gemüse vorsichtig vermengen.
Außer Mie-Nudeln passen auch Glasnudeln oder Reis zur Gemüsepfanne.

**Pro Portion:** 444 Kalorien | 14 g Fett | 33 g Eiweiß | 45 g Kohlenhydrate ≈ 4 BE | 33 mg Cholesterin

Vegie

# Spargel mit Sauce hollandaise

**Zutaten**
(für 4 Portionen)
1,6 kg Spargel
Salz
1 EL Zucker
2 EL Albaöl
½ unbehandelte Zitrone
**Sauce hollandaise:**
2 Eidotter
2 EL kalte Spargelbrühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
90 ml Albaöl (80 g)
1 TL Zitronensaft

**Zubereitung**
Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend den Spargel in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.
In einem großen Topf Salzwasser mit Albaöl, ½ Zitrone und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Der Frühlings-Klassiker

**Sauce hollandaise:** Eidotter mit Spargelbrühe im Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Vom Herd ziehen und nach und nach langsam das Albaöl mit dem Schneebesen einrühren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.
Den Spargel aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Garn entfernen und den Spargel mit der Sauce servieren.

**Tipp**
Die Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie. Immer sofort servieren.
Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Hier geht's zum Kochvideo

**Pro Portion:** 334 Kalorien | 30 g Fett | 7 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 127 mg Cholesterin

Vegie

# Spargel mit gekochtem Ei

**Zutaten**
(für 4 Portionen)
1,6 kg Spargel
1 EL Zucker
6 EL Albaöl
1 TL Zitronensaft
4 hart gekochte Eier
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL fein gehackte Petersilie

Endlich wieder Spargel!

**Zubereitung**
Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.
In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit 2 EL Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
Eier pellen und fein hacken.
Das restliche Albaöl in einen Topf geben, die gehackten Eier hinzufügen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie unterheben.
Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der Ei-Petersilien-Soße auf vier Tellern anrichten.

**Tipp**
Als Beilage dazu schmecken neue Pellkartoffeln und/oder roher Schinken.

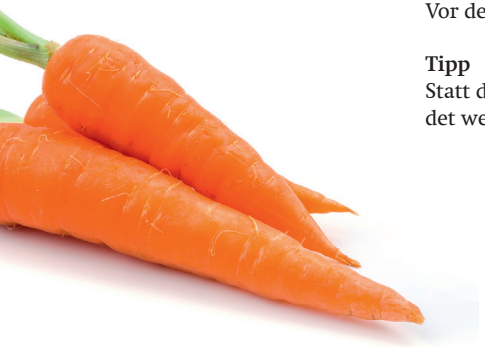
**Pro Portion:** 316 Kalorien | 24 g Fett | 13 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate = 1 BE | 238 mg Cholesterin

# Spitzkohlsüppchen

**Zutaten**
(für 4 Portionen)
750 g Spitzkohl
1 Lauchzwiebel
300 g Möhren
200 g Kartoffeln, festkochend
1 Fenchelknolle, etwa 180 g
4 EL Albaöl oder Albaöl Olive
2 Knoblauchzehen
etwa 800 ml Gemüsebrühe
etwas abgeriebene Orangen- oder Zitronenschale
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
frische gehackte Kräuter und Fenchelgrün

**Zubereitung**
Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte schneiden.
Spitzkohl nach dem Waschen vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
Die gewaschene Fenchelknolle halbieren, Strunk entfernen und ebenso wie die gewaschene Lauchzwiebel in feine Streifen schneiden.
In einem großen Topf gehackten Knoblauch in Albaöl oder Albaöl Olive andünsten. Möhren und Kartoffeln hinzugeben.
Nach weiteren 2 Minuten Fenchel hinzugeben und mitdünsten.
Mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Dann Spitzkohl und Orangenschale hinzufügen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
Zum Schluss die Lauchzwiebel zugeben.
Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
Vor dem Servieren mit Kräutern und Fenchelgrün bestreuen.

**Tipp**
Statt des Spitzkohls kann auch Wirsing oder Weißkohl verwendet werden.



**Pro Portion:** 233 Kalorien | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 19 g Kohlenhydrate ≈ 1,5 BE | 0,24 mg Cholesterin

# Albaöl®

## Fit und frisch in den Frühling – mit Albaöl!

Wenn die Tage wieder länger und die Temperaturen milder werden, ist es an der Zeit, dem Winterspeck auf den Leib zu rücken. Das funktioniert am besten mit viel Bewegung an der frischen Luft und – mit kalorienbewusster Ernährung. Einige Anregungen dazu finden Sie in dieser Rezeptbroschüre. Anstelle von Butter kommt in unseren Rezepten die schwedische Rapsöl-Zubereitung Albaöl zum Einsatz. Warum?

- Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, ist aber rein pflanzlich.
- Albaöl ist so hochwertig, dass bereits eine kleine Menge genügt, um den vollen Geschmack zu entwickeln.
- Albaöl zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren aus und besteht zu 9 % aus wertvollen Omega-3-Fettsäuren.
- Albaöl ist bereits flüssig und lässt sich daher bei der Zubereitung von „Buttersoßen“ und beim Backen leichter verarbeiten.
- Albaöl ist äußerst hitzestabil (Rauchpunkt: 220 °C) und damit ideal zum heißen Anbraten. Es verbrennt oder spritzt auch bei hohen Temperaturen nicht.

Stiftung Warentest hat Albaöl ebenfalls überzeugt. Den vergleichenden Test mit 18 weiteren Würzölen bestand es mit Bravour: „Albaöl ist das beste Würzöl im Test. Das Rapsöl mit Buttergeschmack ist pflanzlich und kann Butter in der warmen Küche ersetzen“ (vgl. „test“ Ausgabe März 2010, Seite 2). Selbstverständlich kann es auch in der kalten Küche eingesetzt werden. Bestes Beispiel dafür: der Frühlingssalat.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und guten Appetit mit unserer Frühlingsküche!**

**Wo gibt’s Albaöl?**

**Albaöl ist u. a. erhältlich bei:**
**EDEKA | famila | Globus | Karstadt/Perfetto**
**Kaufland | Marktkauf | real | REWE | tegut**