

Frische Frühlingsküche mit

Albaöl® 



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

18HF98



Kräutersalat mit Vinaigrette

#### Zutaten

- (für 4 Portionen)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 fester Kopfsalat, z. B. Eich- oder Krausblatt
- 100 g Champignons
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1/2 Salatgurke

#### Vinaigrette:

- 2 EL Sherry-Essig oder weißer Balsamico
- 2 EL Wasser
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Honig
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Albaöl oder Albaöl Olive

ca. 50 g erntefrische Kräuter der Saison (z. B. Petersilie, Bärlauch, Knoblauchrauke, Schnittlauch, Kresse, Kerbel, Zitronenmelisse, Löwenzahn, Gänseblümchenblätter, Kapuzinerkresseblätter)

#### Zubereitung

Die verschiedenen Salatzutaten waschen, verlesen, klein zupfen und/oder in feine Streifen oder Scheiben schneiden und in eine weite Schüssel geben.

Essig, Wasser, Senf, Honig und Gewürze mit Albaöl zu einer Vinaigrette verrühren. Kräuter fein hacken und mit der Marinade über den Salat geben. Alles behutsam miteinander vermengen und sofort verzehren.

#### Tipp

Nach Geschmack können Sie noch einen Apfel, eine Birne oder eine filetierte Orange dazuschneiden. Auch ein bis zwei hart gekochte Eier oder klein gewürfelter Käse schmecken dazu. Gebratene Puten- oder Hähnchenbrustfilet-Streifen sind weitere Geschmackszutaten. Rucola, Feldsalat und Chicorée eignen sich ebenfalls hervorragend als Salatbeilage.

## Albaöl® Olive

#### 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: 131 Kalorien | 10 g Fett | 4 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate ≈ 0,5 BE | 0 mg Cholesterin



## Lachsbratlinge

### Zutaten

(für 4 Portionen = 12 Bratlinge)  
 400 g Lachsfilet ohne Haut  
 1 Eiweiß  
 1 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer, Chili  
 2 EL feine Haferflocken  
 2 Lauchzwiebeln  
 4 EL Albaöl  
**Schalotten-Schnittlauch-Dip:**  
 100 g Crème fraîche  
 100 g Frischkäse  
 1 TL Zitronensaft  
 1 Schalotte  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 Salz, Pfeffer  
 Schnittlauchröllchen zur  
 Dekoration

### Zubereitung

Angefrorenes bzw. angetautes Lachsfilet ganz fein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Anschließend die Lachsfilet-Würfel und die Lauchzwiebel-Röllchen mit dem Eiweiß, den Haferflocken, dem Zitronensaft und den Gewürzen zu einem Teig vermengen und diesen kurz im Eisfach ruhen lassen. 12 kleine Bratlinge formen und diese im heißen Albaöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Für den Dip die Schalotte sehr fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten vermengen, abschmecken und mit Schnittlauch garnieren. Die Lachsbratlinge warm oder kalt mit dem Dip servieren.

### Tipp

Anstatt Lachs eignen sich auch Seelachs, Kabeljau oder Heilbutt. Es empfiehlt sich, zum Zubereiten der Lachsbratlinge Einmalhandschuhe zu verwenden.

Heute  
gibt's mal  
runden  
Fisch



## Spargel mit Sauce hollandaise

### Zutaten

(für 4 Portionen)  
 1,6 kg Spargel  
 Salz  
 1 EL Zucker  
 2 EL Albaöl  
 1/2 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, 1/2 Zitrone und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

### 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





## Windbeutel mit Erdbeeren und Sahne

### Zutaten

(für 16 Stück)

#### Brandteig:

- ¼ l Wasser
- 1 Prise Salz
- 40 ml Albaöl (35 g)
- 150 g Mehl
- 4 Eier

#### Süße Füllung:

- 500 ml Sahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Erdbeeren
- 1 TL Puderzucker

### Zubereitung

Wasser, Salz und Albaöl in einem Topf zum Kochen bringen. Topf von der Herdplatte nehmen und das gesiebte Mehl auf einmal in die Flüssigkeit geben. Mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topf löst und sich am Topfboden ein weißer Belag zeigt.

Die Masse in eine hohe Rührschüssel geben, etwas abkühlen lassen und nach und nach die Eier unterrühren, bis der Teig glänzt.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit zwei Teelöffeln oder einem Spritzbeutel gleich große Teighäufchen auf das Backblech setzen. Dazwischen genügend Platz lassen, weil der Teig etwa um das Doppelte aufgeht.

**Backen:** ca. 30 Minuten bei 210 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten.

Windbeutel nach dem Backen auskühlen lassen und waagrecht aufschneiden.

Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und auf die unteren Hälften der Windbeutel spritzen. Mit frischen Erdbeeren belegen und die oberen Hälften daraufsetzen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

### Tipp

Der Teig ist sehr empfindlich. Öffnen Sie die Backofentür erst, wenn die Windbeutel fertig sind.



Pro Portion: 189 Kalorien | 14 g Fett | 4 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate = 1 BE | 86 mg Cholesterin



## Baiser trifft Stachelbeeren



## Stachelbeer-Baiser-Torte

### Zutaten

(für 14 Stück)

#### Wiener Boden:

- 4 Eier à 50 g
- 70 g Zucker
- 50 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 40 ml Albaöl (35 g)
- Salz
- ½ Vanilleschote, abgeriebene Schale von ½ Zitrone

#### Fruchtfüllung:

- 2 Gläser Stachelbeeren (550 ml Stachelbeersaft)
- 160 g Zucker
- 55 g Speisestärke

#### Baiser:

- 160 g Eiweiß (ca. 4 Eier)
- 1 Prise Salz
- 220 g Zucker
- 1 Tropfen Zitronensaft

### Zubereitung

**Wiener Boden:** Zucker, Eier und Gewürze im Wasserbad von Hand warm aufschlagen und im Anschluss mit dem Rührgerät ausschlagen, bis die Masse kalt ist und sich das Volumen verdoppelt hat. Mehl und Speisestärke sieben und unter die Masse heben. Zum Schluss Albaöl zufügen. Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form (28 cm Durchmesser) füllen. **Backen:** ca. 25 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene. (Stäbchenprobe: In die Mitte des Bodens mit einem Holzspieß stechen. Bleibt daran nichts kleben, ist der Boden gut.)

**Fruchtfüllung:** Die Stachelbeeren über einem Sieb abgießen und 450 ml Stachelbeersaft mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit 100 ml Stachelbeersaft verrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren und ca. 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, die abgetropften Stachelbeeren unter die Masse heben und gleichmäßig auf dem Wiener Boden verteilen. Abkühlen lassen.

**Baiser:** Das Eiweiß steif schlagen. Nach und nach Zucker, Salz und Zitronensaft unterrühren. Die Masse ca. 10 – 15 Minuten aufschlagen. Die Hälfte der Masse auf die erkalteten Stachelbeeren streichen.

**Backen:** ca. 5 Minuten bei 220 °C Grill auf der obersten Schiene, bis eine leichte Bräune zu sehen ist. Dann mit einem Spritzbeutel die restliche Baiser-Masse aufspritzen und noch einmal 5 Minuten bei 220 °C Grill auf der obersten Schiene backen.

Pro Portion: 297 Kalorien | 4 g Fett | 4 g Eiweiß | 63 g Kohlenhydrate ≈ 5 BE | 60 mg Cholesterin



## Spargelsalat mit Erdbeeren und Orangen

### Zutaten

(für 4 Portionen)  
 600 g weißer Spargel  
 1/2 TL Zucker  
 Salz  
 1 Orange  
 150 g Erdbeeren  
 2 EL Albaöl  
 1 EL Honig  
 1 EL geriebener Ingwer  
 schwarzer Pfeffer  
 einige Minzeblätter

### Zubereitung

Den Spargel schälen, Enden abschneiden und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz, 1 TL Albaöl und 1/2 TL Zucker aufkochen lassen. Den Spargel darin bei schwacher Hitze etwa 8 bis 10 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen.  
 Die Orange filetieren. Dabei die weiße Haut entfernen. Den Saft auffangen und ihn aus den Trennhäuten ausdrücken. Orangensaft mit dem Honig und dem restlichen Albaöl zu einem Dressing verrühren. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Spargel und den Orangenfilets vermischen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.  
 Die gewaschenen Erdbeeren vierteln und erst vor dem Servieren mit der fein gehackten Minze unter den Salat mischen.

### Tipp

Der Salat kann zusätzlich mit Rauke angerichtet und mit gerösteten Pinienkernen bestreut werden.



Pro Portion: 124 Kalorien | 7 g Fett | 4 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate = 1 BE | 0,12 mg Cholesterin

# Albaöl®

Mit Albaöl fit und frisch in den Frühling!

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 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 viel Spaß und guten Appetit mit unserer Frühlingküche!

Albaöl ist u. a. erhältlich bei:

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

Weitere Infos und Rezepte: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)

Wo gibt's Albaöl?