

Spargel genießen mit

Albaöl®

Taste of
Sweden

Kinder, sind
die lecker!

Muffins mit frischem Spargel

Zutaten

(für 12 Stück)
80 ml Albaöl (70 g)
350 g frischer grüner Spargel,
geputzt
100 g Dinkelvollkornmehl
30 g Haferflocken
2 TL Backpulver
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 große Eier
150 g Crème fraîche
30 g Gouda, fein gerieben

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine 12er-Muffinform einfetten.
Den in etwa 2 cm lange Stücke geschnittenen Spargel in einer Pfanne mit Albaöl (1 EL) wenden und kurz anbraten. Mehl, Backpulver und Haferflocken mischen und in eine Schüssel geben. Den Spargel untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit dem restlichen Albaöl und der Crème fraîche schaumig rühren. Das Mehl-Spargel-Gemisch nach und nach unterheben.
Den Teig mit einem Löffel in die Muffinform füllen und mit Gouda bestreuen.

Backen: ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Die Muffins einige Minuten in der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und warm servieren.

Tipp

Anstelle von grünem Spargel kann auch weißer verwendet werden. Eine weitere Option ist die Zugabe von 2 EL ganz fein gewürfelter, frischer, roter Paprika in den Teig. Ist die Spargelzeit vorbei, schmecken die Muffins auch mit Brokkoli oder Zucchini.

Unsere
Frühlingsaktion:

**Gratis-
Rezeptbuch**

siehe Rückseite



Alle Rezepte vegetarisch!

Pro Portion: 152 Kalorien | 11 g Fett | 4 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate ≈ 0,5 BE | 52 mg Cholesterin



Fettuccine mit grünem Spargel

Zutaten

(für 4 Portionen)
300 g Fettuccine (Bandnudeln)
600 g grüner Spargel
5 EL Albaöl Olive
Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
3 Zweige Basilikum

Zubereitung

Fettuccine nach Kochanweisung etwa 5 bis 6 Minuten in Salzwasser bissfest garen und abgießen.
Spargel im unteren Drittel schälen und in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden, Spargelköpfe beiseitelegen.
In einer großen Pfanne Albaöl Olive erhitzen und den Spargel bei kleiner Hitze darin anbraten, nach 5 Minuten die Spargelköpfe und den fein gehackten Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Bandnudeln dazugeben, vorsichtig unterheben und noch einmal kurz mit anbraten.
Vor dem Servieren Basilikum fein hacken und unterheben.

Tipp

Lecker schmeckt das Pastagericht mit Pesto und/oder frisch gehobeltem Parmesan.



Spargelsalat mit Erdbeeren & Orangen

Zutaten

(für 4 Portionen)
600 g weißer Spargel
½ 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 ½ 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.



Albaöl® Olive

Bezugsquellen für Albaöl Olive:
Citti-Park, Combi, EDEKA, famila,
Jibi, Kaiser's, Konsum Dresden/
Frida-Märkte, tegut, Tengelmann
und auf dem Versandweg:
ReKru GmbH – www.rekru-albael.de

Mehr Infos zu Albaöl Olive unter: www.albael-olive.de

*Jetzt wird's
mediterran!*





Der Klassiker



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.

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.

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



Die „schlanke Hollandaise“

Spargel mit weißer Sauce

Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel
Salz
1 EL Zucker
2 EL Albaöl
1 TL Zitronensaft

Weißer Soße:

2 EL Albaöl
25 g Weizenmehl
250 ml Spargelbrühe
75 ml Milch
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Zitronensaft

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 Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Weißer Soße:

Albaöl in einen Topf geben, das Mehl einrühren und unter ständigem Umrühren erhitzen. Nach und nach Spargelbrühe und Milch dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der weißen Soße auf vier Tellern anrichten.

Tipp

Bei dieser Soße handelt es sich um eine kalorienreduzierte Alternative zur klassischen Sauce hollandaise.

Als Beilage schmecken auch hier neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Noch etwas fürs Auge gewünscht? Dann dekorieren Sie die Soße mit in Streifen geschnittener roter Paprika.

Pro Portion: 207 Kalorien | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 2 mg Cholesterin



Klassische Spargelcremesuppe

Zutaten

(für 4 Portionen)
750 g weißer Spargel
750 ml Gemüsebrühe
3 Schalotten
2 EL Albaöl
1 1/2 EL Mehl
150 g Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker, Muskatnuss
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den geschälten Spargel in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, den Spargel dazugeben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
Den Spargel in ein Sieb geben und den Sud auffangen. Vom Spargel einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen, den Rest mit dem Pürierstab pürieren.
Die Schalotten schälen und fein hacken. Albaöl in einen Topf geben und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl einrühren und anschließend nach und nach die Spargelbrühe dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den pürierten Spargel und die Sahne unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
Die Suppe mit den Spargelspitzen in Tassen oder Schälchen anrichten und ggf. mit Kräutern wie z.B. Basilikum oder Schnittlauch servieren.

Tipp

Eine noch kalorienärmere Variante der Spargelcremesuppe erhalten Sie, wenn Sie statt Sahne Milch verwenden. Anstelle von weißem Spargel kann auch grüner Spargel verwendet werden, der aber nur im unteren Drittel geschält wird. Etwas aufwändiger, aber sehr dekorativ, ist eine Suppe aus beiden Sorten Spargel. Kochen Sie dafür jeweils von der Hälfte der angegebenen Mengen eine Suppe aus weißem und aus grünem Spargel und füllen Sie die Suppenteller dann so auf, dass die eine Hälfte weiß, die andere grün ist.



Pro Portion: 254 Kalorien | 22 g Fett | 5 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 32 mg Cholesterin

Unsere
Frühlings-
Aktion!

Gratis-Rezeptbuch

100 Seiten Rezeptideen für jeden Geschmack und jeden Anlass.

Genießer freuen sich das ganze Jahr auf frischen Spargel. Ob klassisch zubereitet oder zu außergewöhnlichen Kreationen verarbeitet – Albaöl passt perfekt zum gesunden Edelgemüse. Die schwedische Rapsöl-Zubereitung ist rein pflanzlich, schmeckt und riecht jedoch wie frische Butter. Zudem verfügt Albaöl über einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren: wichtig für Herz und Hirn! Spargel und Albaöl: zwei Dinge, die einfach zusammengehören. Probieren Sie es aus!



Wo gibt's
Albaöl?

Sie möchten nicht nur in der Spargel-Saison mit Albaöl kochen und backen? Kein Problem! Schicken Sie uns den Kassenschein über den Kauf von Albaöl (1 x 0,75-l-Flasche oder 2 x 0,25-l-Flaschen) und Sie erhalten von uns das 100-seitige Albaöl-Rezeptbuch – gratis! Kennwort: „Spargelzeit ist Albaöl-Zeit“. Es können nur Einsendungen bis zum 30.06.2017 berücksichtigt werden.

Lohkamp & Schmilewski GmbH | Piperweg 55 | 33813 Oerlinghausen

Albaöl ist u. a. erhältlich bei:

EDEKA | famila | Globus | Kaiser's
Karstadt/Perfetto | Kaufland | Marktkauf
real | REWE | tegut | Tengelmann

Weitere Infos und Rezepte: www.albaeol.de