

Weihnachtlich backen mit

Albaöl® 



In klein
und groß ein
Genuss

Bratäpfel-Gebäck

Zutaten

(für 8 kleine Törtchen mit 8 cm oder eine Torte mit 26 cm Durchmesser)

Wiener Boden:

4 Eier à 50 g
70 g Zucker
50 g Weizen- oder Dinkelmehl
50 g Speisestärke
40 ml Albaöl (35 g)
1 Prise Salz
Mark ½ Vanilleschote
Abrieb ½ Bio-Zitrone
1 EL Albaöl zum Bestreichen des Springformrandes

Füllung:

100 g Zucker
30 g Rosinen
2 mittlere Äpfel, (ergeben ca. 250 g fein gewürfelte Apfelstücke, ohne Schale)
90 g flüssige Schlagsahne
1 Prise Zimt
6 Blatt Gelatine
500 g Sahne
Zimt zum Bestäuben der Torte

Zubereitung

Zucker, Eier und Gewürze im heißen Wasserbad von Hand aufschlagen, im Anschluss mit dem Rührgerät weiterrühren, bis die Masse kalt ist und sich das Volumen verdoppelt hat. Mehl und Speisestärke sieben und unter die Masse heben. Zum Schluss Albaöl unterheben. Den Teig auf ein zur Hälfte mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Backen: ca. 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene. Nach dem Backen acht kleine Tortenböden mit Dessertringen von etwa 8 cm Durchmesser ausstechen.

Füllung: Zucker nach und nach in einem Topf schmelzen und mit der Sahne ablöschen. Fein gewürfelte Apfelstücke, Zimt und Rosinen zugeben, auf kleiner Flamme köcheln und dann auskühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, auf kleiner Flamme auflösen, etwas erkaltete Apfelfüllung hinzugeben und verrühren. Die restliche Apfelmasse unterrühren und zum Schluss die steif geschlagene Sahne unterheben. Die Füllung auf den Böden in den Dessertringen verteilen, einige Stunden kalt stellen oder kurz einfrieren. Auf diese Weise lassen sich die Ringe gut lösen. Vor dem Servieren mit Zimt bestäuben.

Tipp

Das Rezept eignet sich auch für eine 26er Springform.

Pro Stück: 479 Kalorien | 32 g Fett | 7 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate ≈ 3,5 BE | 171 mg Cholesterin



GUT (2,2)

test

Ermittelt am Produkt mit MHD:14.03.2019

Ausgabe 11/2018

www.test.de

18HF98





Mandel-Schokoladen-Plätzchen mit Sesam

Zutaten

(für 50 Stück)

Teig:

150 g Weizen- oder Dinkelmehl
100 g gemahlene Mandeln
150 g Puderzucker
1 gestrichener EL Kakaopulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
Abrieb und Saft ½ Bio-Zitrone

40 ml Milch
100 ml Albaöl (90 g)

Dekoration:

100 g Vollmilch Kuvertüre
3 EL Sesamsamen
zum Bestreuen

Zubereitung

Das Mehl in einer Pfanne, ohne Öl-Zugabe, leicht anrösten und anschließend in einer Schüssel auskühlen lassen.

Mandeln, Puderzucker, Kakao, Zimt, Salz und Zitronenabrieb dazugeben.

Saft ½ Zitrone und Albaöl zu der Mehlmischung geben und gut verkneten.

Aus dem Teig haselnussgroße Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, etwas flach drücken und kühl stellen.

Backen: ca. 12 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Die Schokolade hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Die ausgekühlten Plätzchen damit bestreichen, mit Sesam bestreuen und trocknen lassen.

Wenn's
schnell gehen
muss



Fruchtige Orangentorte

Zutaten

(für 14 Stück = eine Springform und Tortenring, 26 cm Durchmesser)

Wiener Boden:

4 Eier à 50 g
70 g Zucker
50 g Weizen- oder Dinkelmehl
50 g Speisestärke
40 ml Albaöl (35 g)
1 Prise Salz
Mark ½ Vanilleschote
Abrieb ½ Bio-Zitrone
1 EL Albaöl zum Bestreichen des Springformrandes

Füllung:

8 Blatt Gelatine
Saft und Abrieb 1 Bio-Orange
50 g Zucker
300 g Naturjoghurt
300 g Frischkäse
300 g Sahne
Guss:
250 ml Orangensaft
40 g Zucker
20 g Speisestärke
1 Zimtstange

Zubereitung

Den Wiener Boden wie beim Bratapfel-Gebäck (siehe links) zubereiten und backen, anschließend auskühlen lassen, aus der Springform lösen und auf eine Tortenplatte in einen Tortenring setzen.

Füllung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, erhitzten Orangensaft und Zucker nach und nach hinzufügen, mit einem Schneebesen verrühren und erkalten lassen.
2 EL Joghurt unterrühren, dann mit dem restlichen Joghurt und Frischkäse zu einer glatten Masse verrühren. Orangenabrieb hinzufügen, Sahne steif schlagen und gleichmäßig unter die Masse heben. Auf den Wiener Boden im Ring füllen, glatt streichen und kalt stellen.

Guss: Orangensaft und Zucker in einen Topf geben, 2 EL davon mit der Stärke verrühren.
Restliche Flüssigkeit mit der Zimtstange erhitzen und mit der angerührten Stärke kurz aufkochen lassen. Zimtstange entfernen, die Masse abkühlen lassen und auf der Torte verstreichen. Vor dem Verzehr einige Stunden kalt stellen.

Tipp

Für eine Extraportion Frucht können filetierte, klein geschnittene, abgetropfte Stücke einer Orange in die Füllung gegeben werden.

Die Torte lässt sich gut am Tag vor dem Verzehr zubereiten.

Pro Stück: 63 Kalorien | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 0 mg Cholesterin

Pro Stück: 233 Kalorien | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 22 g Kohlenhydrate ≈ 2 BE | 84 mg Cholesterin



Mmmmh,
Marzipan!

Mandelmarzipan-Muffins

Zutaten

(für 20 Stück)

Hefeteig:

500 g Weizen- oder Dinkelmehl
1 Würfel frische Hefe (42 g)
200 ml lauwarme Milch
120 ml Albaöl (110 g)
65 g Zucker
Abrieb ½ Bio-Zitrone
Je 1 Prise Salz, Muskatblüte und
gemahlene Nelken
½ TL Zimt

100 g gemahlene Mandeln

Füllung:

150 ml Milch
300 g Marzipanrohmasse
4 Tropfen Bittermandelaroma
½ TL Stollengewürz
150 g gehackte Mandeln
5 EL Albaöl
20 g Puderzucker
zum Bestäuben

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe zerbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmer Milch und 1 EL Zucker glatt rühren und in die Mulde hineingeben. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Nach und nach restliche lauwarme Milch, Zucker, Salz, Albaöl, Mandeln und Gewürze hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Füllung: Die Marzipanrohmasse zerkleinern. Milch erwärmen, nach und nach dazugeben, mit den Gewürzen und Mandeln zu einer weichen Creme verrühren. Den Hefeteig nochmals gut durchkneten und als Rechteck (ca. 1,5 cm dick, 55 x 40 cm groß) ausrollen. Die Marzipanfüllung darauf verstreichen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen und in 20 Scheiben schneiden. Ein Muffin-Blech mit 1 EL Albaöl ausstreichen oder Papierförmchen verwenden. Die Teigscheiben hineinsetzen und zugedeckt ruhen lassen.

Backen: ca. 20 – 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene. Die Muffins noch lauwarm mit Albaöl bestreichen, mit Puderzucker bestäuben und frisch verzehren.



Schokoladen-Kringel

Zutaten

(für 25 Stück)

Teig:

110 ml Albaöl (100 g)
60 g Puderzucker
Mark ½ Vanilleschote
1 Prise Salz
150 g Weizen- oder Dinkelmehl
2 gestrichene EL Kakaopulver
1 Msp Backpulver
40 ml Milch

Dekoration:

75 g weiße Kuvertüre

Zubereitung

Albaöl mit dem gesiebten Puderzucker und den Gewürzen aufschlagen. Das Mehl mit Backpulver und Kakao vermischen und sieben. Abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren und zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Ringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.

Backen: ca. 12 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Die weiße Schokolade hacken, im heißen Wasserbad schmelzen und in eine Spritztüte füllen. Die ausgekühlten Ringe damit verzieren.

Tipp

Für eine minzige Note einige Tropfen Pfefferminzöl zusammen mit der Milch unter den Teig rühren.

Köstliche,
kleine
Kringel



Glühwein
zum
Anbeißen

Glühweinkuchen

Zutaten

(für 10 Porzellanförmchen,
8 – 10 cm Durchmesser,
alternativ Papierbackförmchen)

Rührteig:

130 ml Albaöl (120 g)
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier
200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
50 g zartbittere Schokolade
1 TL Lebkuchengewürz
4 Tropfen Rumaroma
2 EL Glühwein

Guss:

100 g Puderzucker
etwa 2 – 4 EL Glühwein

Zubereitung

Albaöl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät (Rührbesen) cremig rühren. Nach und nach die Eier unter Rühren hinzufügen und auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unter den Teig mengen. Zum Schluss die geriebene Schokolade, das Lebkuchengewürz, Rumaroma und Glühwein unterrühren. Den Teig in mit Albaöl gefettete Porzellanförmchen füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 25 – 30 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene. Nach dem Backen die Küchlein noch 5 Minuten ruhen lassen, dann herauslösen und erkalten lassen.

Guss: Puderzucker sieben, mit Glühwein zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und über die Törtchen streichen. Die Glasur fest werden lassen und frisch verzehren.

Tipp

Soll der Kuchen länger frisch bleiben, so kann man den Teig auch in einer Kastenform (etwa 30 cm) in ca. 50 – 60 Minuten bei gleicher Temperatur abbacken.

Pro Stück: 345 Kalorien | 16 g Fett | 5 g Eiweiß | 44 g Kohlenhydrate ≈ 3,5 BE | 95 mg Cholesterin

Albaöl®

Mit Liebe gebacken – mit Liebe verschenkt

Alle Jahre wieder stellt sich in der Adventszeit die gleiche Frage: Was schenke ich wem zu Weihnachten? Wie wär's denn mal mit Selbstgebackenem? Das kommt immer und überall gut an. Backen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie Weihnachtsplätzchen oder andere weihnachtliche Köstlichkeiten und verpacken Sie diese als Geschenk. Unser Tipp: Verwenden Sie zum Backen Albaöl statt Butter. Warum?

- ★ Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, enthält aber kaum gesättigte Fettsäuren.
- ★ Albaöl besteht zu 9 % aus wertvollen Omega-3-Fettsäuren.
- ★ Albaöl ist rein pflanzlich und damit von Natur aus laktosefrei.

Das Geschenk soll etwas größer ausfallen? Dann verschenken Sie doch zusätzlich eine Flasche des leckeren Albaöls, mit dem Sie Ihre Plätzchen gebacken haben. Über ein hochwertiges Öl, das auch bei Stiftung Warentest gut abgeschnitten hat*, freuen sich die meisten mehr als über die übliche Flasche Wein. Zudem zeigt die Wahl des Geschenkes, dass Ihnen die Gesundheit Ihrer Lieben am Herzen liegt.

Damit die Beschenkten sehen, dass sich Albaöl nicht nur zum Backen eignet, sondern ein wahres Multitalent in der Küche ist, können Sie auch noch das 100-seitige Albaöl-Rezeptbuch beilegen. Detaillierte Infos dazu finden Sie unter www.albaeol.de

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Backen und ein gesundes Weihnachtsfest.

*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.



Wo gibt's Albaöl?

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

Weitere Infos & Rezepte:
www.albaeol.de

