



Herzhaftes Backen mit

Albaöl[®]



Herzhaftes Backen mit Albaöl

- 1 Brotkringel ●●
- 2 Dinkelvollkornbrötchen mit Quark ●
- 3 Grissini ●●●
- 4 Kräuter-Quiche mit Spargel ●●
- 5 Kürbis-Quiche ●●
- 6 Lachs-Spinat-Quiche
- 7 Laugenecken ●●●
- 8 Pikante Pizza ●●
- 9 Spargel-Muffins mit Dinkelvollkornmehl ●
- 10 Thunfisch-Pizza ●
- 11 Zwiebelkuchen



BROTKRINGEL

Zutaten

(für 25 Stück)

700 g Mehl

2 TL Backpulver

65 ml Albaöl (60 g)

500 ml Buttermilch

1 TL Kreuzkümmel

2 TL Salz

etwas Mehl zum Ausrollen

Zum Bestreuen:

1 Ei, verquirlt

Sesam, Schwarzkümmel,

grobes Salz

Zubereitung

Gesiebtetes Mehl-Backpulver-Gemisch mit Buttermilch, Albaöl, Salz und Kreuzkümmel zu einem elastischen, glatten Teig verkneten und diesen etwas ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen. Mit einem Glas oder Gebäckring (etwa 8 cm Durchmesser) den äußeren Kreisrand ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem kleineren Ausstecher (etwa 3,5 cm Durchmesser) den inneren Kreis ausstechen.

Die Kringel mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam, Schwarzkümmel und grobem Salz bestreuen.

Backen: ca. 12 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und frisch verzehren.

Tipp

Die Brotkringel eignen sich zum Knabbern für zwischendurch, als leckere Beilage zu Gegrilltem und schmecken auch gut zu pikanten Dips.



Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für ein Stück:

132 kcal | 3 g Fett | 4 g Eiweiß | 22 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 5 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch





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 aufgebacken werden, schmecken lecker.

In Bioläden kann Dinkel frisch gemahlen werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

75 kcal | 2 g Fett | 4 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 12 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl® 



GRISSINI (vegan)

Zutaten

(für 35 Stück)

380 g Weizenmehl

½ Päckchen frische Hefe (21 g)

210 ml lauwarmes Wasser

1½ TL Salz

3 EL Albaöl

Zum Bestreuen wahlweise:

Sesamsaat, Leinsamen oder Grieß

Zubereitung

Den Großteil des gesiebten Mehls in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken (ein wenig Mehl zum Bestäuben aufheben). Hefe hineinbröseln, mit etwa 50 ml lauwarmen Wasser glatt rühren und mit Mehl bestäuben. An einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach restliches lauwarmes Wasser, Salz, und Albaöl hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Den Teig in Portionen von je ca. 20 g teilen und diese zu 15 – 25 cm langen, gleichmäßigen Stangen rollen. Mit Wasser befeuchten und gegebenenfalls in Sesamsaat, Leinsamen oder Grieß wälzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und nochmals gehen lassen.

Backen: im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten bei 210 °C Umluft.

Tipp

In einer verschlossenen Dose aufbewahren.



Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für ein Stück:

54 kcal | 2 g Fett | 2 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan





KRÄUTER-QUICHE mit Spargel

Zutaten

(für ca. 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

Hefeteig:

½ Päckchen frische Hefe
200 g Mehl
120 ml lauwarmes Wasser
2 EL Albaöl
¼ TL Salz

Belag:

500 g Spargel
10 Kirschtomaten
1 EL Albaöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
2 Eier
200 g Schmand
2 EL gemischte, gehackte frische Kräuter, z.B. Petersilie, Thymian, Dill
Salz, schwarzer Pfeffer
50 g Frischkäse
Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig zubereiten und bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Spargel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch im Albaöl glasig dünsten. Mit den Eiern und dem Schmand verquirlen, Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die mit Öl gefettete Backform damit auslegen. Spargel und halbierte Tomaten auf dem Teig verteilen. Eier-Schmand-Mischung darübergießen. Den Frischkäse in Flöckchen daraufgeben.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten bei 200 °C, Ober- und Unterhitze, auf der unteren Schiene

Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Tipp

Statt Hefeteig kann auch Mürbe- oder Blätterteig verwendet werden. Alternativ zur großen Tarte- oder Springform können auch kleinere Formen verwendet werden, wie auf dem Bild zu sehen ist. Auch der Hefeteig ist kein Muss. Er kann durch einen Mürbe- oder Blätterteig ersetzt werden. Die Backzeit muss jedoch bei diesen Alternativen entsprechend angepasst werden.

Nährwertinformation für eine Portion:

159 kcal | 9 g Fett | 5 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 54 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl® 



KÜRBIS-QUICHE

Zutaten

für 12 Stück = 1 Spring- oder
Quicheform, 28 cm Durchmesser)

15 g Hefe
175 g Mehl
1 EL Albaöl
ca. 90 ml lauwarmes Wasser
1 kg Hokkaido-Kürbisfleisch
500 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver
1 TL frisch geriebener Ingwer
100 g Frischkäse
100 ml Sahne
2 Eier
150 g geriebener Gouda

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit $\frac{1}{4}$ TL Salz in einer Schüssel anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Nach und nach lauwarmes Wasser in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Anschließend den Teig in eine gefettete Spring- oder Quicheform drücken. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Kürbisfleisch in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden und in die kochende Gemüsebrühe geben, ca. 2 Minuten blanchieren. Brühe abgießen. Kürbis mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Knoblauch kräftig würzen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Frischkäse, Sahne und Eier mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und über den Kürbis gießen. Kürbis-Quiche mit Käse bestreuen.

Backen: ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 175 °C Ober- und Unterhitze (Umluft: 150 °C).

Die Kürbis-Quiche vor dem Anschneiden ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Nährwertinformation für ein Stück:

188 kcal | 10 g Fett | 8 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate ($\approx 1,5$ BE) | 61 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl® 



LACHS-SPINAT-QUICHE

Zutaten

(für ca. 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

Mürbeteig:

250 g Weizenmehl
3 EL Wasser
100 ml Albaöl (90 g)
1 TL Salz
1 Ei

Belag:

600 g Blattspinat, Tiefkühlware
400 g Lachs
3 Scheiben Toast oder dünn geschnittenes Weißbrot

Sauce:

3 Eier
130 g Sahne
200 g Schmand
3 TL Weizenmehl
30 g Sardellenpaste
40 g Parmesan, gerieben
2 TL Meerrettich, gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer
1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig zubereiten und kalt stellen. Spinat auftauen, Wasser abtropfen lassen und ausdrücken. Spinat hacken. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden.

Eier, Sahne, Schmand, Mehl, Sardellenpaste, Parmesan und Meerrettich mit dem Mixstab verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Drittel der Sauce mit dem Spinat verrühren.

Mürbeteig in die mit Albaöl gefettete und mit Backpapier ausgelegte Backform geben und auch den Rand mit Teig auskleiden. Die nicht getoasteten Scheiben Toastbrot waagrecht durchschneiden und auf den Mürbeteig legen. Die Spinatmasse daraufstreichen und mit dem Lachs belegen. Die restliche Sauce über die Quiche verteilen.

Mit den Zwiebelringen dekorieren.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der zweiten Schiene von unten.

Vor dem Schneiden etwas auskühlen lassen.

Tipp

Falls Ihnen der Mürbeteig mit Albaöl nicht geschmeidig genug ist, einfach noch ein Eigelb oder etwas Wasser unterkneten.

Albaöl®  Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:

343 kcal | 22 g Fett | 15 g Eiweiß | 21 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 122 mg Cholesterin

Albaöl® 



LAUGENECKEN (vegan)

Zutaten

(für 24 Stück)

500 g Mehl

½ Würfel frische Hefe (20 g)

320 ml lauwarmes Wasser

½ TL Zucker

2 TL Salz

2 EL Albaöl

etwas Mehl zum Ausrollen

50 g Natron zum Belaugen

2 EL Albaöl zum Bestreichen

Zum Bestreuen:

Sesam, Leinsaat, Kürbiskerne,

Sonnenblumenkerne

grobes Salz

Zubereitung

Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Dann Mehl, Salz, Albaöl und Hefewasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Gut durchkneten, zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und gehen lassen.

Aus dem aufgegangenen Teig 18 Kugeln formen und diese kreisrund auf 6 cm Durchmesser ausrollen. 15 der so entstandenen Teigscheiben mit Albaöl bestreichen. Danach je sechs Scheiben aufeinander legen. Die oberste Lage jeweils ohne Öl belassen.

Die drei Teigstapel 15 Minuten ins Gefrierfach stellen und anschließend achteln.

Zum Belaugen 1500 ml Wasser zum Kochen bringen. Dem kochenden Wasser 50 g Natron hinzufügen. Die Ecken nacheinander in eine Schaumkelle legen und ca. 45 Sekunden in die köchelnde Natronlauge halten. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nach Belieben mit den Kernen bestreuen. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Backen: ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 240 °C Ober- und Unterhitze.

Laugenecken auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und frisch verzehren.

Tipp

Wenn Sie die Laugenecken nicht frisch verzehren wollen, sondern erst am nächsten Tag oder später, dann sollten Sie sie auf jeden Fall einfrieren und vor dem Verzehr noch einmal kurz im Backofen erwärmen.

Nährwertinformation für ein Stück:

98 kcal | 3 g Fett | 3 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



PIKANTE PIZZA

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pizzateig:

30 g Hefe

350 g Mehl

½ TL Salz

2 EL Albaöl

ca. 180 ml lauwarmes Wasser

Belag:

½ Dose Pizzasauce

100 g Emmentaler, gerieben

100 g Champignons

3 TL Kapern

250 g kleine Tomaten

Salz, Pfeffer

100 g Mozzarella

30 g Rucola

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Nach und nach lauwarmes Wasser in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl oder Albaöl Olive einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Pizzasauce bestreichen. Den geriebenen Emmentaler auf den Teig streuen, die geschnittenen Champignons, Tomaten und Kapern verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den in Scheiben geschnittenen Mozzarella auf die Pizza legen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 25 – 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den Rucola auf der Pizza verteilen.

Vor dem Servieren mit einigen frischen Rucolablättern dekorieren.

Tipp

Wer es ein wenig würziger mag, kann den Belag durch kleingeschnittene, getrocknete Tomaten ergänzen.

Albaöl® 
Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:

584 kcal | 22 g Fett | 25 g Eiweiß | 70 g Kohlenhydrate (≈ 6 BE) | 37 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl® 



SPARGEL-MUFFINS mit Dinkelvollkornmehl

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: im vorgeheizten Backofen 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 Broccoli oder Zucchini.

Nährwertinformation für eine Portion:

152 kcal | 11 g Fett | 4 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 52 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl® 



THUNFISCH-PIZZA

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pizzateig:

30 g Hefe

350 g Mehl

½ TL Salz

2 EL Albaöl

ca. 180 ml lauwarmes Wasser

Belag:

½ Dose Pizzasauce

1 Dose (185 g) Thunfisch

50 g schwarze Oliven

150 g geriebenen Gouda

1 kleine Zwiebel

1 TL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Nach und nach lauwarmes Wasser in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Pizzasauce bestreichen. Den geriebenen Gouda aufstreuen. Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpfücken und gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden und mit den Oliven darauf dekorativ anrichten.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 20 – 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwertinformation für eine Portion:

691 kcal | 32 g Fett | 32 g Eiweiß | 69 g Kohlenhydrate (≈ 5,5 BE) | 40 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



ZWIEBELKUCHEN

Zutaten

(für 6 Portionen = ein Backblech)

Hefeteig:

30 g Hefe

350 g Mehl

½ TL Salz

3 EL Albaöl

3 Eigelb

ca. 180 ml lauwarmes Wasser

Belag:

3 EL Albaöl

200 g magere Schinkenwürfel

1 kg Zwiebeln, gewürfelt oder
in feine Ringe geschnitten

4 Eier

200 g saure Sahne

Salz, Pfeffer

Kümmel nach Geschmack

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz auf einer Arbeitsplatte anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Nach und nach lauwarmes Wasser und das Eigelb in die Mulde geben und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Albaöl hell und weich dünsten und die Schinkenwürfel dazugeben. Abkühlen lassen.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei 3 Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Teig ausrollen und auf ein mit Albaöl eingefettetes Blech legen. Die Zwiebelmasse daraufgeben. Eier mit saurer Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und eventuell Kümmel abschmecken und über den Zwiebeln verteilen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 30 bis 40 Minuten bei 190 °C Heißluft.

Albaöl® 
Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:

569 kcal | 29 g Fett | 24 g Eiweiß | 54 g Kohlenhydrate (= 4,5 BE) | 324 mg Cholesterin

Albaöl® 