

Rezeptideen mit 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

Soße:

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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

343 Kalorien

22 g Fett

15 g Eiweiß

21 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

122 mg Cholesterin

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 Soße 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 Soße über die Quiche verteilen.

Mit den Zwiebelringen dekorieren.

Backen: 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®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de