

Rezeptideen mit Albaöl



Kräutersalat mit Vinaigrette

Zutaten

(für 4 Portionen)

2 EL Sherry-Essig oder weißen

Balsamico

2 EL Wasser

½ TL Senf

½ TL Honig

Salz u. Pfeffer

3 EL Albaöl

zu einer Vinaigrette verrühren

2 Frühlingszwiebeln

½ fester Kopfsalat, z. B. Eich- oder

Krausblatt

100 g Champignons

200 g Kirschtomaten

1 Bund Radieschen

½ Salatgurke

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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

131 Kalorien

10 g Fett

4 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

0 mg Cholesterin

Zubereitung

Die verschiedenen Salate waschen, verlesen, klein zupfen und/oder in feine Streifen oder Scheiben schneiden und in eine weite Schüssel geben. Kräuter fein hacken und mit der Vinaigrette darübergerben. Alles miteinander behutsam 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.

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de