

Rezeptideen mit Albaöl



Wintersalat im grünen Kranz

Zutaten

(für 4 Portionen)

600 g kleine festkochende

Kartoffeln

250 g Weißkraut, etwa $\frac{1}{4}$ Kopf

4 EL Weißweinessig

2 TL gekörnte Gemüsebrühe

Salz, schwarzer Pfeffer

2 TL mittelscharfer Senf

4 EL Albaöl

2 kleine säuerliche Äpfel, etwa

200 g

1 große rote Paprikaschote, etwa

200 g

1 EL Petersilie (frisch gehackt)

4 Blätter Endiviensalat (geputzt),

etwa 50 g

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

284 Kalorien

13 g Fett

6 g Eiweiß

36 g Kohlenhydrate (= 3 BE)

0,15 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Pellkartoffeln waschen und in wenig Wasser garen.

Weißkraut in sehr feine Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen. $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser mit dem Essig, der gekörnten Brühe, dem Albaöl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.

Das Kraut mit der Marinade übergießen und kräftig kneten, damit es mürbe wird.

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und unter das Kraut mischen.

Paprikaschoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Beides mit der Petersilie unter den Salat heben und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. In einer Schale anrichten.

Endiviensalat in schmale Streifen schneiden und als Kranz um den Kartoffelsalat legen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de