

Rezeptideen mit Albaöl



Chicorée-Radicchio-Salat mit Walnüssen

Zutaten

(für 4 Portionen)

3 Stangen Chicorée

1 kleiner Radicchio

50 g Hartkäse, z.B. Gouda mittelalt

4 Walnusskerne

Für die Marinade

½ Bund Schnittlauch

2 EL Kapern

2 hart gekochte Eier

4 EL Albaöl

1 TL scharfer Senf

2 bis 3 EL Weißwein- oder

Kräuteressig

2 EL Crème fraîche

½ TL Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

305 Kalorien

27 g Fett

11 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

138 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

Zubereitung

Die Chicorées putzen, längs halbieren und dabei den bitteren Kern ausschneiden. Die Stangen unter fließendem, kaltem Wasser kurz waschen, gut abtropfen lassen und längs in schmale Streifen schneiden. Die Radicchio-Blätter waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Käse in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Für die Marinade Eigelb, Essig, Senf, Gewürze und Albaöl cremig rühren. Crème fraîche, Kapern, Schnittlauch und fein gewürfeltes Eiweiß unterheben.

Die Marinade erst kurz vor dem Verzehr unter den Salat heben, in einer Servierschüssel anrichten und mit den Walnüssen bestreuen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de