

Rezeptideen mit Albaöl



Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette

Zutaten

(für 4 Portionen)

100 g Feldsalat

2 Pellkartoffeln vom Vortag,
ca. 100 g

3 bis 4 Blätter Radicchio

2 EL Pinienkerne

½ kleine rote Zwiebel

ca. 75 ml heiße Gemüsebrühe

4 EL Albaöl

1 bis 2 EL Weißwein- oder Kräuter-
essig

Salz, Pfeffer

1 TL Rohrzucker oder Honig

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

169 Kalorien

15 g Fett

2 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

0,2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Feldsalat putzen, in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Die gepellten Kartoffeln fein reiben.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Die Gemüsebrühe mit Essig, Salz, Pfeffer, Rohrzucker und Albaöl zu einer Vinaigrette verrühren und abschmecken. Die fein geriebenen Kartoffeln in die Vinaigrette geben und glatt rühren.

Feldsalat und Radicchio mit Zwiebelringen und Pinienkernen auf Tellern anrichten und mit der abgekühlten Vinaigrette beträufeln.

Tipp

Dazu schmecken auch Parmaschinken oder Bündner Fleisch, dünn geschnitten.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de