

Rezeptideen mit Albaöl



Schwarze Tagliatelle mit Tomaten

Zutaten

(für 4 Portionen)

Tomatensauce

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Albaöl

500 g passierte Tomaten

1 EL Crème fraîche

Salz, Pfeffer

½ TL Zucker

1 EL frische Kräuter (z.B. Thymian,
Petersilie, Oregano)

200 g schwarze Tagliatelle
(mit Tintenfischextrakt)

Salz

500 g Strauchtomaten

3 EL Albaöl

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

348 Kalorien

15 g Fett

9 g Eiweiß

44 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE)

5 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Tomatensauce

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem kleinen Topf in Albaöl anschwitzen. Passierte Tomaten hineingeben, Crème fraîche unterheben und mit dem Zucker, den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

In der Zwischenzeit die schwarzen Tagliatelle nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Über einem Sieb abgießen. Die gewaschenen, abgetrockneten Strauchtomaten mit Rispen in heißem Albaöl von allen Seiten nur kurz anbraten, so dass die Tomatenhaut nicht platzt.

Die Tomatenrispen auf einem Teller anrichten.

Die Nudeln in dem in der Pfanne verbliebenem Öl schwenken, mit Hilfe eines Kochlöffels zur Rolle aufdrehen, dekorativ zu den Tomaten legen und mit Tomatensauce servieren.

Tipp

Anstatt schwarzer Tagliatelle sehen auch grüne, mit Spinat gefärbte Bandnudeln, gut aus.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de