

# Rezeptideen mit Albaöl



## Spargel mit weißer Soße

### Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

Salz

1 EL Zucker

2 EL Albaöl

1 TL Zitronensaft

### Weißer Soße:

2 EL Albaöl

25 g Weizenmehl

250 ml Spargelbrühe

75 ml Milch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zitronensaft

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:

207 Kalorien

13 g Fett

7 g Eiweiß

15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

2 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

### Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.

In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

### Weißer Soße:

Albaöl in einen Topf geben, das Mehl einrühren und unter ständigem Umrühren erhitzen. Nach und nach Spargelbrühe und Milch dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der weißen Soße auf vier Tellern anrichten.

### Tipp

Bei dieser Soße handelt es sich um eine kalorienreduzierte Alternative zur klassischen Sauce hollandaise.

Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)