

# Rezeptideen mit Albaöl



## Spargel mit gekochtem Ei

### Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

1 EL Zucker

6 EL Albaöl

1 TL Zitronensaft

4 hart gekochte Eier

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 EL fein gehackte Petersilie

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:

316 Kalorien

24 g Fett

13 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate (= 1 BE)

238 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- 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 2 EL Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Eier pellen und fein hacken.

Das restliche Albaöl in einen Topf geben, die gehackten Eier hinzufügen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie unterheben.

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

### Tipp

Als Beilage dazu schmecken neue Pellkartoffeln und/oder roher Schinken.

# Albaöl<sup>®</sup>

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

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