

Rezeptideen mit Albaöl



Spaghetti mit Tomatensoße

Zutaten

(für 4 Portionen)

Tomatensoße:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Albaöl

500 g passierte Tomaten

1 EL Creme fraîche

Salz, Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

1 EL frische Kräuter

(z. B. Thymian, Petersilie, Oregano)

Spaghetti:

300 g Spaghetti

Salz

1 EL Albaöl

1 EL Schnittlauchröllchen

2 EL Parmesan

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

418 Kalorien

14 g Fett

14 g Eiweiß

59 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

11 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Spaghetti nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in einem kleinen Topf in Albaöl bei milder Hitze so lange garen, bis die Zwiebel eine glasige Konsistenz bekommt. Passierte Tomaten hineingeben, Creme fraîche unterheben und mit dem Zucker, den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Die fertig gegarten Spaghetti über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Tomatensoße, mit Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreut, servieren.

Tipp

Anstatt passierter Tomaten können auch frische, fein gehackte Tomaten verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de