

Rezeptideen mit Albaöl



Zutaten

(für 4 Portionen)

40 g Pinienkerne
100 g frische Bärlauch-Blätter
8 EL Albaöl
Salz, Pfeffer
3 EL geriebener Parmesan

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
315 Kalorien
32 g Fett
6 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate (= 0 BE)
7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Bärlauch-Pesto

Zubereitung

Pinienkerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken. Bärlauch waschen, zwischen Küchentuch trocknen, in feine Streifen schneiden und in ein schmales Gefäß füllen. Albaöl hinzufügen und mit einem Mixstab zu einer Paste verarbeiten. Die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan nach und nach unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In ein Schraubglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich Pesto ein bis zwei Wochen im Kühlschrank.

Pesto eignet sich für Nudelgerichte aller Art, zum Würzen von Suppen und Soßen sowie zum Verfeinern und Marinieren von Fleischgerichten.

Tipp

Statt Bärlauch eignet sich auch frisches Basilikum oder glatte Petersilie. Anstelle von Pinienkernen können auch Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Sesam, Pistazien, Mandeln, Walnüsse oder Haselnusskerne verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de