

Rezeptideen mit Albaöl



Exotische Kichererbsen mit Blattspinat

Zutaten

(für 4 Portionen)

400 g frischer Blattspinat
1 Dose Kichererbsen
(480 g Abtropfgewicht)
200 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
2 EL Albaöl
2 TL Currypulver
1 rote Peperoni oder 1 TL Sambal
Olek
Salz, Pfeffer
250 g Cocktailtomaten
200 ml Kokosmilch
100 g Frischkäse

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
424 Kalorien
27 g Fett
17 g Eiweiß
28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)
21 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Blattspinat waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kichererbsen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend die Hälfte der Kichererbsen mit der Gemüsebrühe pürieren. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein hacken und in 2 EL Albaöl glasig dünsten. Den Blattspinat hinzufügen und etwa eine Minute mit dünsten. Kokosmilch, pürierte Kichererbsen und den Frischkäse in das Spinatgemisch einrühren, die andere Hälfte Kichererbsen zugeben und aufkochen lassen. Mit Curry, fein gehackter Peperoni oder Sambal Olek, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Cocktailtomaten halbieren, hinzufügen und nur noch kurz erwärmen.

Tipp

Sofort servieren, damit die Tomaten die rote Farbe behalten und nicht zerkochen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de