

Rezeptideen mit Albaöl Olive



Grillmarinade mit frischen Kräutern

Zutaten

(für 4 Portionen Fleisch)

4 EL Albaöl Olive

1 Knoblauchzehe

3 EL frische, gemischte Kräuter,

z.B. Petersilie, Schnittlauch,

Thymian, Rosmarin

½ gelbe Chilischote

Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

113 Kalorien

12 g Fett

0,5 g Eiweiß

1 g Kohlenhydrate (0 BE)

0,18 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Kräuter, Chili und Knoblauch fein hacken, mit Albaöl Olive verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Tipp

Diese Marinade passt z. B. gut zu Lammkotelett, Schweinefilet oder Schweinesteak, aber auch zum Würzen von Gemüsespießen.

Fleisch, das mit der Marinade bestrichen wird, vor dem Grillen mindestens zwei Stunden zugedeckt ruhen lassen.

Gemüsespieße können auch erst zum Ende des Grillvorgangs mit der Marinade gewürzt werden. Übrigens: Holzspieße verbrennen auf dem Grill nicht, wenn sie vorher in Wasser gelegt werden.

Albaöl® Olive

Hitzestabile Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung – perfekt nicht nur zum Braten

Weitere Informationen unter: www.albael.de