

Rezeptideen mit Albaöl



Gratinierter Ziegenfrischkäse auf Blattsalaten

Zutaten

(für 4 Portionen)

4 kleine Ziegenfrischkäse, Doppelrahmstufe (160 g)

2 EL frisch geriebene Weißbrotbrösel

1 EL frische Thymianblätter

½ EL fein gewürfelte, getrocknete Tomaten

2 EL Honig

2 EL Albaöl

Salat:

400 g verschiedene Blattsalate (Lollo Rosso, Eichblatt, Rucola, Feldsalat)

3 EL Albaöl Olive

2 EL Balsamico

½ TL Honig

Salz, Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

262 Kalorien

21 g Fett

6 g Eiweiß

13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

25 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Weißbrotbrösel, Thymian und getrocknete Tomaten mit Albaöl vermischen.

Den Ziegenkäse mit Honig bestreichen und mit der Brösel-Mischung belegen. Auf Backpapier setzen und im vorgeheizten Backofen kurz bei 230 °C unter dem Grill gratinieren.

Salat putzen, waschen und portionieren.

Aus Albaöl Olive, Balsamico und Honig eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit dem gratinierten Frischkäse anrichten.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de