

Rezeptideen mit Albaöl



Rote-Linsen-Aufstrich

Zutaten

(für 6 Portionen)

100 g rote Linsen

300 ml Gemüsebrühe

1 Möhre, fein gewürfelt

1 EL Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 EL Albaöl

2 TL Zitronensaft

1 EL fein gehackte Kräuter, z.B.

Schnittlauch

2 EL Crème fraîche

½ Apfel, fein gerieben

Salz, Pfeffer, Curry, Paprika,
Kurkuma und Ingwer

½ Chilischote, fein gewürfelt

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

125 Kalorien

6 g Fett

5 g Eiweiß

13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

9 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Rote Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Möhre und Zwiebel hinzufügen. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten ausquellen lassen, bis die Linsen zerfallen. Dabei gelegentlich umrühren. Bei Bedarf das Gemisch mit einer Gabel zerdrücken. Alle anderen Zutaten darunterrühren. Mit den Gewürzen pikant oder auch scharf abschmecken.

Tipp

In ein Schraubglas gefüllt, kann der Aufstrich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de