

# Rezeptideen mit Albaöl



## Möhrenaufstrich mit Kürbiskernen

### Zutaten

(für 4 Portionen )

250 g geputzte Möhren

2 TL fein gehackte Zwiebeln

2 EL Albaöl

50 ml Gemüsebrühe

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Curry

20 g Kürbiskerne

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:

100 Kalorien

9 g Fett

3 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

0,1 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

### Zubereitung

Geputzte Möhren in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln in Albaöl andünsten, die Möhren hinzugeben, mit 50 ml Gemüsebrühe auffüllen und etwa 8 bis 10 Minuten bissfest garen.

Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und hacken.

Die Möhren pürieren. Mit dem Zitronensaft und den Gewürzen pikant oder auch scharf abschmecken. Kürbiskerne unterrühren und auf Brotscheiben, Baguette oder Knäckebrot streichen.

### Tipp

Ganze, geröstete Kürbiskerne als Dekoration verwenden.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)