

Rezeptideen mit Albaöl



Hirseauflauf

Zutaten

(für 4 Portionen)

150 g Hirse
350 ml Gemüsebrühe
500 g Möhren, in feine Scheiben
geschnitten
200 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL Albaöl
150 g geriebener Käse, z.B. Gouda
oder Emmentaler
2 Eier
200 ml Milch
100 g saure Sahne
2 TL gehackte Kräuter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
und Muskatnuss
2 EL Sonnenblumen- und/oder
Kürbiskerne zum Bestreuen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

572 Kalorien
31 g Fett
27 g Eiweiß
47 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE)
152 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

Zubereitung

Hirsekörner in die kochende Gemüsebrühe geben und etwa 10 bis 15 Minuten ausquellen (nicht kochen!) lassen.

Albaöl in einem großen Topf erhitzen, Möhren hinzufügen und kurz andünsten.

Eier, Milch und saure Sahne verrühren und anschließend zusammen mit der Hirse, den Erbsen und dem Käse zu den Möhren geben und vermengen.

Kräftig mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und Kräutern abschmecken.

Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Kernen bestreuen.

Backen: ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C Ober- und Unterhitze.

Tipp

Statt der Möhren und Erbsen eignen sich auch grüne Bohnen, rote Paprika, Zucchini und Spargel für diesen Auflauf.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de