

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

750 g Spitzkohl

1 Lauchzwiebel

300 g Möhren

200 g Kartoffeln, festkochend

1 Fenchelknolle, etwa 180 g

4 EL Albaöl

2 Knoblauchzehen

etwa 800 ml Gemüsebrühe

etwas abgeriebene Orangen-
oder Zitronenschale

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

frische gehackte Kräuter und
Fenchelgrün

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

223 Kalorien

13 g Fett

7 g Eiweiß

19 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)

0,24 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch



Spitzkohlsüppchen

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte schneiden.

Spitzkohl nach dem Waschen vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

Die gewaschene Fenchelknolle halbieren, Strunk entfernen und ebenso wie die gewaschene Lauchzwiebel in feine Streifen schneiden.

In einem großen Topf gehackten Knoblauch in Albaöl andünsten. Möhren und Kartoffeln hinzugeben. Nach weiteren 2 Minuten Fenchel hinzugeben und mitdünsten. Mit Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Dann Spitzkohl und Orangenschale hinzufügen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Lauchzwiebel zugeben.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Vor dem Servieren mit Kräutern und Fenchelgrün bestreuen.

Tipp

Statt des Spitzkohls kann auch Wirsing oder Weißkohl verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de