

Rezeptideen mit Albaöl



Rotkohlsüppchen

Zutaten

(für 4 Portionen)

3 EL Albaöl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel (70 g)

400 g geputzter Rotkohl

1 große Birne (200 g)

1 TL brauner Zucker

etwa 500 ml Gemüsebrühe

1 TL frisch geriebener Ingwer

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Saft von einer ½ Zitrone

125 g Sahne

4 TL Crème fraîche als Topping

2 Walnüsse zur Garnitur

Petersilie oder Thymian

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

366 Kalorien

32 g Fett

5 g Eiweiß

16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)

43 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Zwiebel hacken und in einem Topf in Albaöl andünsten.

Rotkohl fein schneiden. Birne schälen, vierteln und würfeln. Knoblauchzehe zerkleinern. Dann Rotkohl, Birne und Knoblauch zusammen mit dem Zucker zu der Zwiebel geben und mit dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und Sahne zufügen.

Die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Vor dem Servieren mit Crème fraîche, gehackten Walnüssen und Kräutern verzieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de