Taste of Sweden

Warme Gerichte mit

Albaöl®

Warme Gerichte mit Albaöl

1 Asiatische Gemüsepfanne mit Pute 🟡🔵
2 Basmatireis Variationen 🟡🟢🟢
3 Bhartha – Geröstete Aubergine 🟡🔵🟢
4 Blumenkohl-Kartoffel-Fisch-Brei 🟡
5 Broccoli-Cremesuppe 🟡🔵🟢
6 Brokkoli-Kartoffel-Fleisch-Brei 🟡
7 Bunte Bohnensuppe 🟡🔵
8 Cremesuppe mit Meerrettich 🟡🔵🟢
9 Dal Makhani Schwarze Linsen 🟡🟢
10 Dreischichtiges Sandwich mit Bacon, Käse und Ei
11 Eierkuchen mit Beerenfrüchten 🟢
12 Exotische Kichererbsen mit Blattspinat 🟡🔵🟢
13 Fettuccine mit grünem Spargel 🟡🟢🟢
14 Frankfurter Grüne Sauce mit Pellkartoffeln 🔵🟢
15 Frikadellen mit Gemüse und Püree 🔵
16 Gebratene Lachsschnitte auf Lauchgemüse
17 Gebratener Spargel 🟡🔵🟢🟢
18 Gebratener Spargel mit Rührei 🔵
19 Gebratener Steinbeißer auf Blattspinat 🟡🔵
20 Gemüse-Käseküchlein 🟢
21 Gemüse-Reis-Pfanne mit Putenfilet 🟡
22 Getreide-Obst-Brei 🟡🟢🟢
23 Grieß-Obst-Brei 🟡🟢🟢
24 Hirseauflauf 🟢
25 Involtini 🟡
26 Janssons frestelse 🟡🔵
27 Karotten-Kartoffel-Brei 🟡🟢🟢
28 Köttbullar mit Preiselbeeren
29 Kürbiscremesuppe mit Garnelen 🟡🔵
30 Lachsbratlinge
31 Lachskoteletts mit Sauce hollandaise
32 Mangold-Lasagne 🟡🟢
33 Orangen-Tomatensuppe 🟡🔵🟢
34 Paella mit Meeresfrüchten
35 Panir indischer Käse mit frischem Spinat 🟡🔵🟢
36 Pasta mit bunter Paprikasauce 🟡🟢
37 Pasta mit Champignonsauce 🟡🟢
38 Pasta mit Petersilien-Pesto 🟡🟢
39 Pilzrisotto 🟡🟢
40 Pyttipanna 🟢
41 Reibekuchen mit Apfelkompott 🟡🔵🟢
42 Rote Linsensuppe 🟡🔵🟢🟢
43 Rotkohlsüppchen 🟡🔵🟢
44 Schwarze Tagliatelle mit Tomaten 🟡🔵
45 Schwedische Kartoffelsuppe 🟡🔵
46 Schweinefleisch mit Gemüse- und Feta-Füllung
47 Spaghetti-Frittaten mit Feta 🟢
48 Spaghetti mit Tomatensauce 🟡🟢
49 Spargel mit gekochtem Ei 🔵🟢
50 Spargel mit Sauce hollandaise 🔵🟢
51 Spargel mit weißer Sauce 🟡🔵🟢
52 Spargelcremesuppe mit Schnittlauch 🟡🔵🟢
53 Spitzkohlsüppchen 🟡🔵🟢
54 Tofu-Frikadellen 🟢
55 Trockenpflaumen im Schinkenmantel 🟡
56 Weißkohl orientalisch 🟡🔵🟢🟢
57 Wrap mit gebratenem Huhn 🟡

🟡 cholesterinarm 🔵 kalorienbewusst 🟢 vegetarisch 🟢 vegan

ASIATISCHE GEMÜSEPFANNE mit Pute und Mie-Nudeln

Zutaten
(für 4 Portionen)
8 getrocknete Mu-Err-Pilze (5 g)
160 g Mie-Nudeln
300 g Putenfilet
4 EL Albaöl
200 g kleine Broccoli-Röschen
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
200 g Sprossen
200 g Schoten oder Tiefkühlerbsen
2 Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
Salz, schwarzer Pfeffer, Chili
Chinagewürz
Sojasauce
frische Kräuter, z.B. Blattpetersilie und Koriander

Zubereitung
Mu-Err-Pilze waschen, 60 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann 10 Minuten in frischem Wasser kochen, abgießen und in Streifen schneiden.
Nudeln nach Kochanweisung in Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
Putenfilet in feine Streifen schneiden und mit 2 Esslöffeln Albaöl im Wok anbraten. Mit Chinagewürz und Pfeffer würzen und aus dem Wok herausnehmen.
Paprika, Mu-Err-Pilze, Schoten oder Tiefkühlerbsen im restlichen Albaöl anbraten, Broccoli hinzufügen, zum Schluss Sprossen und Lauch untermengen und kurz bissfest garen.
Gemüse an den Wok-Rand schieben und das Fleisch hinzufügen. Fleisch und Gemüse vorsichtig vermengen und erhitzen. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
Mit Kräutern bestreut servieren.

Tipp
Lecker schmeckt die Gemüsepfanne auch, wenn sie zusätzlich mit gerösteten Cashewkernen verfeinert wird. Dazu 50 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und unter das Gericht heben.
Statt Nudeln und Gemüsepfanne getrennt zu servieren, kann beides auch vermengt werden. In diesem Fall Nudeln vor dem Fleisch in den Wok geben und kurz unter Wenden erhitzen. Dann Fleisch hinzufügen und alles mit dem Gemüse vorsichtig vermengen.
Außer Mie-Nudeln passen auch Glasnudeln oder Reis zur Gemüsepfanne.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
444 kcal | 14 g Fett | 33 g Eiweiß | 45 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE) | 33 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

BASMATIREIS VARIATIONEN (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
Grundrezept:
200 g langkörniger Basmatireis
2 TL Salz
4 EL Albaöl
Reis mit Cashewkernen, Zimt und Nelken:
Grundzutaten plus
3 EL gehackte Cashewkerne (50 g)
5 Gewürznelken
1 Stück Zimtstange, etwa 4 cm
400 ml Gemüsebrühe
Zitronenreis:
Grundzutaten plus
1 feingehackte Zwiebel
1 TL schwarze Senfsamen
1 grüne Chilischote, feingehackt
Saft ½ Zitrone

Zubereitung
Grundrezept: Basmatireis mehrfach in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. 30 Minuten stehenlassen, Wasser abgießen.
1 l Wasser zum Kochen bringen, Salz und 1 EL Albaöl hinzufügen. Den Reis hineingeben und 8 Minuten zugedeckt köcheln lassen, anschließend über einem Sieb abgießen.
Vor dem Servieren das restliche Albaöl auf dem Reis verteilen und mit einer Gabel auflockern.

Tipp
1 – 2 TL Kurkuma beim Kochen zugeben und mit 3 EL gerösteten Erdnüssen servieren.

Reis mit Cashews, Zimt und Nelken: Cashewkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen.
3 EL Albaöl erhitzen, Nelken und Zimtstange darin kurz anrösten.
Den gewaschenen Reis, siehe Grundrezept, hinzufügen und kurz anschwitzen.
Mit Gemüsebrühe auffüllen und 8 Minuten mit geschlossenem Deckel garen, evtl. Flüssigkeit beim Garen zufügen. 5 Minuten ruhen lassen, Zimtstange entfernen.
Restliches Albaöl unterheben, mit einer Gabel auflockern und mit Cashewkernen bestreuen.

Zitronenreis: Gehackte Zwiebeln in 3 EL Albaöl dünsten, grüne Chiliwürfel und zum Schluss die schwarzen Senfkörner hinzufügen und 2 Minuten mitdünsten.
Den gekochten Reis, siehe Grundrezept, mit der Zwiebelmasse mischen und mit Zitronensaft abschmecken.

Nährwertinformation für eine Portion des Grundrezepts:
282 kcal | 13 g Fett | 5 g Eiweiß | 39 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 0 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®

BHARTHA Geröstete Aubergine mit Tomaten

Zutaten
(für 4 Portionen)
2 bis 3 Auberginen (ca. 600 g)
4 EL Albaöl
1 Stück Ingwer, 4 cm, geschält und fein gerieben
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 grüne Chilischote, fein gehackt
1 große Zwiebel, fein geschnitten
3 mittelgroße Tomaten, fein gewürfelt
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander
1 kleines Bund Koriandergrün, fein gehackt
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
4 EL Naturjoghurt, 3,5 % Fett

Zubereitung
Auberginen waschen, halbieren, Schnittseite mit 1 EL Albaöl bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
Im Backofen bei 180 °C, Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene, etwa 45 Minuten rösten.
Die Auberginen abkühlen lassen, die Schale abziehen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.
Das restliche Albaöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel andünsten, Tomaten hinzugeben und etwas köcheln lassen.
Dann Auberginen, Ingwer, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma hinzufügen und etwa 10 Minuten zu einer dicklichen Masse einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.
Koriandergrün in die Masse rühren und mit einem Klecks Joghurt heiß, lauwarm oder kalt mit indischem Brot wie Paratha oder Chapatis servieren.

Tipp
Anstelle von Koriander kann auch Blattpetersilie verwendet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
198 kcal | 15 g Fett | 5 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 5 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

BLUMENKOHL-KARTOFFEL-FISCH-BREI ab dem 6. Monat

Zutaten
(für 1 Portion)
100 g Bio-Blumenkohl, geputzt
50 g Bio-Kartoffeln, geschält
50 ml Wasser
30 g frischer Bio-Lachs
1½ EL Bio-Orangensaft (frisch gepresst oder Direktsaft)
1 EL Albaöl Bio

Zubereitung
Blumenkohl, Kartoffeln und Lachs in kleine Stücke schneiden und mit etwas Wasser in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten garen. Mit dem Saft pürieren. Ist der Brei zu fest etwas Wasser zufügen.
Vor dem Verzehr das Albaöl Bio unterrühren.

Tipp
Den Brei können Sie gut auf Vorrat kochen. Eine Portion wird sofort gefüttert, eine weitere kommt für den nächsten Tag zugedeckt in den Kühlschrank. Die restlichen Portionen werden in gefriergeeignete Plastikbehälter oder Gläschen von Fertigbreien gefüllt, verschlossen, mit Datum beschriftet und eingefroren. Die Zugabe von Albaöl erfolgt immer erst nach dem Auftauen und Erwärmen des Breis im Wasserbad oder der Mikrowelle.

Nährwertinformation für eine Portion:
226 kcal | 16 g Fett | 10 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®

BROCCOLI-CREMESUPPE

Zutaten
(für 4 Portionen)
500 g geputzter Broccoli
1 große Zwiebel
4 EL Albaöl
650 ml Gemüsebrühe
30 g Mehl
250 ml Milch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
2 TL Zitronensaft

Zubereitung
Broccoli in kleine Röschen schneiden. In 500 ml kochende Gemüsebrühe geben und 10 Minuten garen lassen.
Die Zwiebel pellen, fein hacken und in 4 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und anschwitzen. Mit der Milch und der restlichen Brühe auffüllen, glatt rühren und aufkochen lassen. Den weichen Broccoli in der Brühe mit einem Stabmixer pürieren und in die Sauce geben.
Wieder aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und dem Zitronensaft pikant abschmecken.

Tipp
Die Cremesuppe kann mit 100 g Frischkäse oder 100 ml Sahne verfeinert werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
210 kcal | 14 g Fett | 9 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 3 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

BROKKOLI-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI ab dem 6. Monat

Zutaten
(für 1 Portion)
100 g Bio-Brokkoli, geputzt
50 g Bio-Kartoffeln, geschält
50 ml Wasser
30 g mageres Bio-Fleisch, z.B. Hähnchenbrust
1½ EL Bio-Orangensaft (frisch gepresst oder Direktsaft)
1 EL Albaöl Bio

Zubereitung
Brokkoli, Kartoffeln und Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit etwas Wasser in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten garen. Mit dem Orangensaft pürieren.
Ist der Brei zu fest etwas Wasser zufügen.
Das Albaöl Bio unterrühren.

Tipp
Den Brei können Sie gut auf Vorrat kochen.
Eine Portion wird sofort gefüttert, eine weitere kommt für den nächsten Tag zugedeckt in den Kühlschrank. Die restlichen Portionen werden in gefriergeeignete Plastikbehälter oder Gläschen von Fertigbreien gefüllt, verschlossen, mit Datum beschriftet und eingefroren.
Die Zugabe von Albaöl erfolgt immer erst nach dem Auftauen und Erwärmen des Breis im Wasserbad oder der Mikrowelle.

Nur einmal kochen für alle? Auch das ist mit vielen Rezepten machbar. Nehmen Sie einfach nach dem Garen die gewünschte Menge zum Pürieren ab. Das Essen »für die Großen“ können Sie dann nach Belieben mit Kräutern und Gewürzen verfeinern, während Ihr Baby seinen Brei ganz pur genießt.

Nährwertinformation für eine Portion:
219 kcal | 14 g Fett | 11 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 21 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®

BUNTE BOHNENSUPPE

Zutaten
(für 5 Portionen)
1 große Zwiebel
2 EL Albaöl
1 Liter Rindfleischbrühe, entfettet
200 g gegartes, mageres Rindfleisch
1 kleine Dose rote Kidneybohnen (250 g)
½ Dose weiße Bohnen (250 g)
1 rote Paprikaschote
1 Karotte
½ Stange Lauch
500 g Brechbohnen, frisch oder Tiefkühlware
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano
1 EL Petersilie, gehackt
Sambal Oelek

Zubereitung
Karotte, Lauch und Paprika in feine Streifen schneiden.
Die roten und weißen Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
Zwiebel pellen, fein hacken und in 2 EL Albaöl glasig dünsten. Karotten, Lauch und Brechbohnen dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Etwa 10 Minuten garen lassen.
Rote Paprika, mundgerecht geschnittenes Rindfleisch und die Dosenbohnen hinzufügen.
Kurz aufkochen lassen, mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano pikant abschmecken.
Vor dem Servieren mit Petersilie anrichten.

Tipp
Der Bohneneintopf kann anstatt mit Rindfleisch auch mit Rauchenden oder Wiener Würstchen zubereitet werden.
Fleisch und Wurst sind jedoch kein Muss. Wer es lieber vegetarisch mag, lässt diese Zutaten einfach weg und ersetzt den Liter Rindfleischbrühe durch 800 g Gemüsebrühe. Das Gericht wird dadurch nicht nur kalorienärmer (197 kcal), sondern enthält auch weniger Cholesterin (0,02 mg), Fett (6 g) und Eiweiß (12 g). Der Gehalt an Kohlenhydraten verringert sich nur geringfügig (23 g).

Nährwertinformation für eine Portion:
268 kcal | 8 g Fett | 25 g Eiweiß | 24 g Kohlenhydrate (= 2 BE) | 46 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

CREMESUPPE mit Meerrettich

Zutaten
(für 4 Portionen)
500 g mehlig kochende Kartoffeln
2 große Zwiebeln
3 EL Albaöl
700 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
6 EL Meerrettich, fein gerieben
100 ml Sahne
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Rote Bete, fein geraspelt

Zubereitung
Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
Zwiebeln pellen, fein hacken und in 3 EL heißem Albaöl glasig dünsten.
Die Kartoffeln dazugeben, mit der Brühe auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die weichen Kartoffeln mit einem Stabmixer pürieren.
Die Milch und den Meerrettich in die Suppe rühren. Nicht mehr kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Die Sahne steif schlagen und unterziehen.
Die Cremesuppe auf vorgewärmte Teller geben und mit der geraspelten Rote Bete anrichten.

Tipp
Statt frisch geriebenem Meerrettich kann die Suppe alternativ mit Meerrettich aus dem Glas zubereitet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
292 kcal | 18 g Fett | 6 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 22 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

DAL MAKHANI Schwarze Linsen

Zutaten
(für 4 Portionen)
200 g schwarze Linsen
6 EL Albaöl
2 große Zwiebeln, fein geschnitten
5 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Stück Ingwer, 3 cm, geschält und fein gerieben
3 EL Tomatenmark
1 TL Salz
Cayennepfeffer, Chili
300 ml Milch
200 ml Wasser
Frische Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung
Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen, dann über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Abspülen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und etwa eine Stunde köcheln lassen, bis die Linsen so weich sind, dass man sie an der Topfwand zerdrücken kann.
Zwiebeln in 3 EL Albaöl anbraten.
Knoblauch und Ingwer hinzufügen und weitere fünf Minuten braten.
Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazugeben, durchrühren und beiseite stellen.
Wasser von den Linsen abgießen, Zwiebel-Tomatenmischung und die Milch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren bei sehr niedriger Temperatur mindestens 90 Minuten köcheln lassen.
Wenn die Sauce zu sehr einkocht, etwas Wasser ergänzen.
Das Dal wird mit der Zeit dunkler und cremiger.
Vor dem Servieren die restlichen 3 EL Albaöl einrühren, mit den Gewürzen nochmals abschmecken und mit Kräutern bestreuen.
Mit Basmatireis oder ofenfrischem Naan servieren.

Nährwertinformation für eine Portion:
379 kcal | 22 g Fett | 16 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE) | 7 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

DREISCHICHTIGES SANDWICH mit Bacon, Käse und Ei

Zutaten
(für 4 Portionen)
6 Scheiben Sandwichtoast
4 Scheiben Bacon
1 Tomate
4 kleine Scheiben Gouda
4 EL Albaöl
2 Eier
Salz, Pfeffer
2 TL süßer Senf
Schnittlauchröllchen
Rucola

Zubereitung
Bacon ohne zusätzliches Fett kross anbraten.
Tomate in dünne Scheiben schneiden.
Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Dann in einer Pfanne in 1 Teelöffel Albaöl zu Rührei verarbeiten.
Die Sandwichtoast-Scheiben mit einer Teigrolle dünn ausrollen und diagonal halbieren, so dass Dreiecke entstehen. Anschließend in dem restlichen Albaöl von beiden Seiten in einer heißen Pfanne goldbraun rösten.
4 dreieckige Toastscheiben mit Bacon und Käse belegen, 4 weitere mit Rührei und Tomate. Letztere auf die ersten vier daraufsetzen. Die 4 übrigen Dreiecke mit Senf bestreichen, mit der Senfseite aufs Rührei setzen und andrücken.
Bei Bedarf mit Zahnstochern fixieren.
Backen: ca. 5 – 10 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.
Nach dem Überbacken mit etwas Schnittlauch und Rucola anrichten.

Nährwertinformation für eine Portion:
372 kcal | 26 g Fett | 14 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 127 mg Cholesterin

Albaöl®

EIERKUCHEN mit Beerenfrüchten

Zutaten
(für 4 Eierkuchen)
Eierkuchenteig:
100 g Dinkelvollkornmehl
¼ TL Backpulver
150 ml Milch
3 Eier
etwas Salz
4 EL Albaöl
Füllung:
400 g frische Beerenfrüchte,
z.B. Erdbeeren, Blaubeeren,
Himbeeren, Brombeeren
1 EL rotes Gelee
1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung
Dinkelvollkornmehl mit Backpulver mischen und mit der Milch verquirlen. Den Teig etwas stehen lassen, damit das Vollkornmehl ausreichend quellen kann. Eier und Salz hinzufügen und verrühren.
In eine beschichtete Pfanne etwas Albaöl hineingeben und bei schwacher Hitze insgesamt vier Eierpfannkuchen beidseitig ausbacken. Eierkuchen in der Backröhre warm halten.
Die Früchte vorsichtig unter das Gelee heben. Pfannkuchen mit der Beerenmischung füllen und mit Puderzucker bestreut, am besten noch etwas warm, servieren.

Nährwertinformation für ein Stück:
336 kcal | 18 g Fett | 11 g Eiweiß | 33 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 180 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

EXOTISCHE KICHERERBSEN mit Blattspinat

Zutaten
(für 4 Portionen)
400 g frischer Blattspinat
1 Dose Kichererbsen
(480 g Abtropfgewicht)
200 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 – 2 Knoblauchzehen
2 EL Albaöl
2 TL Currypulver
1 rote Peperoni oder 1 TL Sambal Olek
Salz, Pfeffer
250 g Cocktailtomaten
200 ml Kokosmilch
100 g Frischkäse

Zubereitung
Den Blattspinat waschen und in feine Streifen schneiden.
Die Kichererbsen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend die Hälfte der Kichererbsen mit der Gemüsebrühe pürieren.
Zwiebel und Knoblauch pellen, fein hacken und in 2 EL Albaöl glasig dünsten.
Den Blattspinat hinzufügen und etwa eine Minute mit dünsten.
Kokosmilch, pürierte Kichererbsen und den Frischkäse in das Spinatgemisch einrühren, die andere Hälfte Kichererbsen zugeben und aufkochen lassen.
Mit Curry, fein gehackter Peperoni oder Sambal Olek, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Cocktailtomaten halbieren, hinzufügen und nur noch kurz erwärmen.

Tipp
Sofort servieren, damit die Tomaten die rote Farbe behalten und nicht zerkochen.

Nährwertinformation für eine Portion:
424 kcal | 27 g Fett | 17 g Eiweiß | 28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 21 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

FETTUCCINE mit grünem Spargel (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
300 g Fettuccine (Bandnudeln)
600 g grüner Spargel
5 EL Albaöl
Salz, Pfeffer
3 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
3 Zweige Basilikum

Zubereitung
Fettuccine nach Kochanweisung etwa 5 bis 6 Minuten in Salzwasser bissfest garen und abgießen.
Spargel im unteren Drittel schälen und in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden, Spargelköpfe beiseitelegen.
In einer großen Pfanne Albaöl erhitzen und den Spargel bei kleiner Hitze darin anbraten, nach 5 Minuten die Spargelköpfe und den fein gehackten Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Bandnudeln dazugeben, vorsichtig unterheben und noch einmal kurz mit anbraten.
Vor dem Servieren Basilikum fein hacken und unterheben.

Tipp
Lecker schmeckt das Pastagericht mit Pesto. Nicht-Veganer können noch frisch gehobeltem Parmesan ergänzen.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
416 kcal | 16 g Fett | 12 g Eiweiß | 56 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE) | 0,2 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®

FRANKFURTER GRÜNE SAUCE mit Pellkartoffeln

Zutaten
(für 4 Portionen)
800 g Pellkartoffeln
250 g Magerquark
200 g Vollmilchjoghurt
3 EL Albaöl
Salz, schwarzer Pfeffer
½ TL Essig
1 Prise Zucker
½ TL Senf
4 – 5 EL fein gehackte, gemischte Kräuter (Dill, Petersilie, Kerbel, Estragon, Pimpinelle, Liebstöckel, Borretschblätter, Sauerampferblätter, Zitronenmelisse)
3 hart gekochte Eier

Zubereitung
Pellkartoffeln garen.
Den Quark mit dem Joghurt, dem Albaöl und den Gewürzen zu einer cremigen Sauce verrühren. Die Kräuter und die fein gehackten Eier unterheben. Etwas durchziehen lassen und noch mal abschmecken.
Die Frankfurter Saucee mit den Pellkartoffeln servieren.

Tipp
Die Frankfurter Grüne Sauce kann auch zu gekochtem Rindfleisch und gedünstetem Fisch gereicht werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
374 kcal | 15 g Fett | 20 g Eiweiß | 37 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 184 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

FRIKADELLEN mit Gemüse und Püree

Zutaten
(für 4 Portionen)
Püree:
600 g geschälte, mehlig kochende Kartoffeln
150 ml Milch
2 EL Albaöl
Salz, Muskatnuss
Frikadellen:
350 g Rinderhackfleisch
½ Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel oder Lauchzwiebel
Salz, Pfeffer, Paprika
2 EL Albaöl
Erbsen-Möhren-Gemüse:
400 g geputzte Möhren
200 g Erbsen
1 EL Albaöl
Salz, Muskatnuss, Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung
Kartoffeln vierteln und in etwas Wasser garen.
Möhren in Stifte schneiden.
Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel fein hacken. Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel und Gewürze verkneten. 12 kleine Frikadellen formen.
Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten. Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit der erwärmten Milch und dem Albaöl verrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen.
Möhren und Erbsen in etwas Wasser und Albaöl etwa 5 Minuten bissfest garen. Erst anschließend mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Auf diese Weise können die Gewürze nicht verkochen und Sie brauchen weniger davon. Zudem behält das Gemüse seine kräftigen Farben, wenn es erst nach dem Garen gesalzt wird.
Gemüse, Püree und Fleischbällchen anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp
Kleine Paprikawürfel, mit der Frikadellen-Masse vermischt, machen die Frikadellen schön bunt.

Nährwertinformation für eine Portion:
546 kcal | 30 g Fett | 29 g Eiweiß | 39 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 114 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl®

GEBRATENE LACHSSCHNITTE auf Lauchgemüse

Zutaten
(für 4 Personen)
200 g Kartoffeln, geschält und längs halbiert
2 mittelgroße Lauchstangen, geputzt und gewaschen
4 Stück Lachsfilet, je ca. 180 g
4 EL Albaöl
2 EL frisch gehackte Kräuter, z.B. Petersilie und Kerbel
Kreuzkümmel, gemahlen
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung
Die Kartoffeln in gut gesalzenem Wasser kochen.
In der Zwischenzeit den vorbereiteten Lauch blätterig oder in Rauten schneiden.
1 – 2 EL Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsschnitten von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dabei mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann den Fisch aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.
Die fertig gegarten Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen. In der Fischpfanne einen weiteren EL Albaöl erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum goldgelb braten. Zum Schluss die gehackten Kräuter zu den Kartoffeln geben und alles durchschwenken.
In einem Topf das restliche Albaöl erhitzen und den Lauch darin 3 – 4 Minuten anschwitzen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel abschmecken.
Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit gekühlter Weißweinschorle servieren.

Nährwertinformation für eine Portion:
494 kcal | 33 g Fett | 39 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 105 mg Cholesterin

Albaöl®

GEBRATENER SPARGEL (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 kg Spargel
2 EL Albaöl
Salz, schwarzer Pfeffer
10 schwarze Oliven
einige Salatblätter oder Rucola

Zubereitung
Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Das Öl in eine beschichtete, weite Pfanne geben und den Spargel darin ca. 15 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitzezufuhr braten.
Mit Ende der Garzeit sollte der Spargel goldbraun sein und noch Biss haben.
Die schwarzen Oliven in feine Ringe schneiden und unter den Spargel heben.
Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und den warmen Spargel auf dem Salat anrichten.

Tipp
Für eine nicht-vegane Zubereitung kann, wer es gerne etwas süßlich mag, 1 bis 2 TL würzigen Honig unter den warmen Spargel geben.

Nährwertinformation für eine Portion:
117 kcal | 8 g Fett | 5 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE) | 0,12 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

GEBRATENER SPARGEL mit Rührei

Zutaten
(für 4 Portionen)
800 g grüner Spargel
3 EL Albaöl
Salz, Pfeffer und Zucker
8 Eier
200 g gekochter Schinken

Zubereitung
Spargel im unteren Drittel schälen. 1½ Esslöffel Albaöl in eine beschichtete Pfanne geben und den Spargel darin ca. 10 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitzezufuhr braten. Mit Ende der Garzeit sollte der Spargel leicht gebräunt sein und noch Biss haben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
Eier in einer Schüssel verquirlen. Schinken schneiden und bei mittlerer Hitze in 1½ Esslöffeln Albaöl kurz anbraten. Dann die Eimasse hinzugeben und bei geringer Hitze stocken lassen. Dabei ab und zu mit einem Pfannenwender von außen nach innen zusammenschieben. Anschließend noch etwas Salz zugeben.
Den noch warmen, gebratenen Spargel mit dem Rührei anrichten.

Nährwertinformation für eine Portion:
354 kcal | 22 g Fett | 29 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 505 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl®

GEBRATENER STEINBEISSER auf Blattspinat

Zutaten
(für 4 Portionen)
12 Strauchtomaten (250 g)
1 – 2 TL Meersalz
4 Steinbeißerfilets, je etwa 160 g
1 kleiner Thymianzweig
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
500 g frischer Blattspinat
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
6 EL Albaöl
4 TL geröstete Pinienkerne

Zubereitung
Das Meersalz und 2 EL Albaöl in eine Auflaufform geben und die Tomaten darin kurz schwenken. Ofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Auflaufform bis zum Anrichten (20 – 25 Minuten) in den Ofen schieben.
Den Spinat verlesen, dicke Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.
Die Steinbeißerfilets unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Albaöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten 1½ – 2 Minuten zusammen mit dem Thymianzweig anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Tomaten im Ofen warm stellen.
In derselben Pfanne noch einmal 2 EL Albaöl erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel goldgelb anschwitzen. Dann den Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Pfanne kurz mit einem Deckel verschließen (so fällt der Spinat leichter zusammen). Nach einer Minute den Deckel wieder entfernen und auf 4 vorgewärmten Tellern zusammen mit den Fischfilets und Kirschtomaten anrichten. Mit dem restlichen Albaöl aus der Pfanne beträufeln und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

Tipp
Um zu vermeiden, dass der Spinat matschig wird, sollte die Garzeit nicht mehr als 1 Minute betragen.
Zu den Steinbeißerfilets mit Spinat passen Reis oder knusprige Baguettes.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
375 kcal | 24 g Fett | 35 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 64 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

GEMÜSE-KÄSEKÜCHLEIN

Zutaten
(für 8 kleine Gemüseküchlein)
150 g buntes Gemüse, z.B. Karotten, Paprika, Zucchini, Lauch, Zwiebeln
1 TL Petersilie, gehackt
30 g Weizenschrot oder Weizenmehl
15 g Haferflocken
1 Ei
50 g Hartkäse, gerieben
Pfeffer, Curry, Paprika
2 EL Albaöl zum Braten

Zubereitung
Das Gemüse sehr fein schneiden oder fein raspeln. Die übrigen Zutaten dazugeben, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und etwas stehen lassen.
Mit zwei Esslöffeln acht kleine Häufchen formen und diese in einer beschichteten Pfanne in heißem Albaöl beidseitig goldgelb braten. Bei Bedarf die fertigen Gemüseküchlein mit etwas Salz bestreuen. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Tipp
Die Gemüseküchlein eignen sich hervorragend als kalter Snack oder für ein Picknick.

Nährwertinformation für ein Stück:
85 kcal | 6 g Fett | 4 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 35 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

GEMÜSE-REIS-PFANNE mit Putenfilet

Zutaten
(für 4 Portionen)
300 g Putenbrustfilet
3 EL Albaöl
200 g Reis
200 g Tiefkühlerbsen
1 rote Paprikaschote
½ Dose Gemüsemais
Salz, Pfeffer, Curry, Safran
2 EL frisch gehackte Kräuter

Zubereitung
Den Reis nach Zubereitungsempfehlung etwa 10 – 12 Minuten nicht zu weich garen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. In heißem Albaöl von allen Seiten kurz anbraten, salzen, pfeffern und etwas Curry und Safran unterheben. Das Fleisch beiseite stellen.
Die Paprika fein würfeln und mit den Erbsen im Bratenfett kurz andünsten. Anschließend den abgetropften Mais, den Reis und das Putenfleisch untermischen und kurz aufkochen lassen. Nochmal abschmecken. Safran gibt dem Reisgericht eine gelblich-orange Farbe.
Mit frischen Kräutern bestreut sofort servieren.

Tipp
Anstelle von Paprika, Erbsen und Mais kann auch tiefgekühltes Suppenoder Pfannengemüse verwendet werden. Das Reisgericht schmeckt auch ohne Fleisch. Stattdessen kann es mit geriebenem Hartkäse bestreut werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
426 kcal | 11 g Fett | 27 g Eiweiß | 53 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE) | 33 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®

GETREIDE-OBST-BREI ab dem 7. Monat (vegan)

Zutaten
(für 1 Portion)
90 ml Wasser
20 g Bio-Vollkorn-Getreide Schmelzflocken
100 g zerdrückte Bio-Banane
1 TL Albaöl Bio

Zubereitung
Getreideflocken in kaltes Wasser geben, unter Rühren 3 Minuten köcheln lassen.
Zerdrückte Banane unterheben und das Albaöl Bio unterrühren.

Tipp
Geeignet sind Vollkorn Getreideflocken aus Hafer, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste und Hirse, die oft auch als Mehrkornmischungen im Handel erhältlich sind.
Natürlich können auch andere gut verträgliche Obstsorten wie z.B. Birne, Apfel, Pfirsich, Nektarine und Aprikose für den Getreidebrei verwendet werden.
Generell empfiehlt sich bei der Beikost auf saisonale, regionale und biologisch angebaute Lebensmittel zu achten.

Nährwertinformation für eine Portion:
214 kcal | 8 g Fett | 4 g Eiweiß | 36 g Kohlenhydrate (= 3 BE) | 0 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®

GRIESS-OBST-BREI ab dem 7. Monat (vegan)

Zutaten
(für 1 Portion)
110 ml Wasser
20 g Bio-Hartweizen- oder Bio-Vollkorngrieß
100 g geriebener Bio-Apfel
1 TL Albaöl Bio

Zubereitung
Grieß in kochendes Wasser geben, unter Rühren 3 Minuten köcheln und quellen lassen.
Fein geriebenen Apfel unterheben und das Albaöl Bio unterrühren.

Tipp
Natürlich können für den leckeren Brei auch andere gut verträgliche Obstsorten wie z.B. Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose verwendet werden.
Generell empfiehlt sich bei der Beikost auf saisonale, regionale und biologisch angebaute Lebensmittel zu achten.

Nährwertinformation für eine Portion:
174 kcal | 7 g Fett | 2 g Eiweiß | 29 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

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

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® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
572 kcal | 31 g Fett | 27 g Eiweiß | 47 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE) | 152 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

INVOLTINI

Zutaten
(für 4 Portionen)
500 g kleine Kartoffeln,
z.B. Drillinge
250 g Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
180 Kirschtomaten
1 Zweig Rosmarin
6 EL Albaöl zum Braten
2 EL Olivenringe
Salz und Pfeffer
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
1 Avocado
4 Hühnerbrustfilets, insgesamt etwa 500 g
1 Schale Shiso Kresse

Zubereitung
Für das Ratatouille die Kartoffeln (mit Schale) längs halbieren und für 10 Minuten in gut gesalzenem Wasser kochen. Die Zucchini in etwa 1 cm große Würfel und die Paprika in kleine Stücke schneiden. Rosmarinnadeln von dem Zweig zupfen.
In eine Pfanne 4 EL Albaöl erhitzen und die vorgekochten Kartoffeln darin etwa 4 – 5 Minuten anbraten. Vorbereitete Zucchini, Paprika, Kirschtomaten und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Alles weitere 4 – 5 Minuten unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne schmoren lassen. Am Ende die Olivenringe unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ratatouille bis zum Servieren warm stellen.
Für die Involtini die eingelegten Tomaten abtropfen lassen. Avocado halbieren und längs in insgesamt 8 Spalten schneiden.
Hühnerbrustfilet auf das Schneidbrett legen und mit dem Messer flach halbieren. Die Fleischscheiben nacheinander zwischen zwei Frischhaltefolien legen und mit einem Fleischhammer platt klopfen.
Geklopftes Fleisch jeweils mit einer Avocadospalte und den abgetropften Tomaten (bei Bedarf grob gehackt oder in Streifen geschnitten) am unteren Ende quer belegen. Fleischscheiben stramm, aber behutsam aufrollen und mit jeweils einem Zahnstocher fixieren. Die Fleischröllchen rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
Restliches Albaöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin bei mittlerer Hitze 7 – 8 Minuten rundherum anbraten.
Ratatouillegemüse zusammen mit den fertig gebratenen Involtini anrichten. Kresse vom Beet schneiden und das Gericht damit garnieren.

Tipp
Zusätzlich können z.B. einige gewaschene Basilikum- oder/und Spinatblätter mit in die Involtinis eingerollt werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
539 kcal | 26 g Fett | 37 g Eiweiß | 42 g Kohlenhydrate (= 3,5 BE) | 14 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®

JANSSONS FRESTELSE

Zutaten
(für 4 Portionen)
8 große Kartoffeln, etwa 900 g
2 Zwiebeln
125 g Sardellenfilets, mariniert
150 ml Sahne
50 ml Milch
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
2 EL Albaöl

Zubereitung
Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine Auflaufform geben und mit Zwiebelscheiben belegen. Die abgetropften Sardellenfilets auflegen. Marinade aufbewahren. Den Rest der Kartoffeln auf die Fischfilets geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sardellenmarinade mit der Sahne und der Milch verrühren, mit etwas Salz würzen und über den Kartoffeln verteilen.
Mit den Semmelbröseln bestreuen und mit Albaöl beträufeln.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze.
Mit Schnittlauch oder Lauchzwiebeln garnieren und heiß servieren.

Tipp
Statt Sardellen eignen sich auch Anchovis oder Sardinen.

Nährwertinformation für eine Portion:
402 kcal | 21 g Fett | 12 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE) | 36 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

KAROTTEN-KARTOFFEL-BREI ab dem 5. Monat (vegan)

Zutaten
(für 1 Portion)
100 g Bio-Karotte, geputzt
50 g Bio-Kartoffeln, geschält
50 ml Wasser
1½ EL Bio-Apfelsaft (Direktsaft)
1 EL Albaöl Bio

Zubereitung
Karotten und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden und mit dem Wasser in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten garen. Mit dem Saft pürieren und das Albaöl Bio unterrühren.

Tipp
Den Brei können Sie gut auf Vorrat kochen.
Eine Portion wird sofort gefüttert, eine weitere kommt für den nächsten Tag zugedeckt in den Kühlschrank. Die restlichen Portionen werden in gefriergeeignete Plastikbehälter oder Gläschen von Fertigbreien gefüllt, verschlossen, mit Datum beschriftet und eingefroren.
Die Zugabe von Albaöl erfolgt immer erst nach dem Auftauen und Erwärmen des Breis im Wasserbad oder der Mikrowelle.

Nährwertinformation für eine Portion:
183 kcal | 12 g Fett | 2 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 0 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®

KÖTTBULLAR mit Preiselbeeren

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 EL Semmelbrösel
100 ml Milch
500 g Gehacktes
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Ei
Salz, Pfeffer
3 EL Albaöl
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Paprika
1 EL Schmand
etwas Wasser
100 g Wildpreiselbeeren
(Kompott oder Marmelade)

Zubereitung
Semmelbrösel in die Milch rühren und quellen lassen. Das Gehackte sowie Zwiebel, Ei und Gewürze dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abschmecken und mit feuchten Händen kleine runde Bällchen formen.
In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Albaöl von allen Seiten goldbraun braten. Die Köttbullar herausnehmen und warm stellen.
In das Bratfett einen Esslöffel Mehl geben und bei kleiner Hitze unter Rühren etwas bräunen lassen. Mit einer kleinen Tasse Wasser ablöschen und etwas köcheln lassen. Schmand hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.
Die Köttbullar mit Sauce, Kartoffeln oder Kartoffelpüree und Preiselbeeren servieren.

Nährwertinformation für eine Portion:
529 kcal | 35 g Fett | 28 g Eiweiß | 26 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 146 mg Cholesterin

Albaöl®

KÜRBISCREMESUPPE mit Kokosmilch und Garnelen

Zutaten
(für 4 Portionen)
750 g geschältes, von Kernen befreites Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)
1 große Zwiebel
5 EL Albaöl
500 ml Hühnerbrühe
Saft und Schale einer halben Limette, unbehandelt
200 ml Kokosmilch (Dose)
Sambal Oelek
Salz, Pfeffer
1 EL Sherry
2 EL fein geschnittene Lauchzwiebeln
150 g küchenfertige Garnelen, ohne Schale

Zubereitung
Kürbis mundgerecht würfeln. Zwiebeln pellen, fein hacken und in 3 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben und mit der Brühe auffüllen.
Die Limette waschen, etwas Schale in einem Streifen abziehen und etwa 15 Minuten mitköcheln lassen. Dann wieder entfernen.
Den weichen Kürbis mit einem Stabmixer pürieren.
Kokosmilch und ausgepressten Limettensaft zur Suppe geben. Wieder aufkochen lassen, mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und dem Sherry pikant abschmecken.
Die Garnelen in einer Pfanne in 2 EL Albaöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten und mit den Lauchzwiebeln auf der Suppe anrichten.

Tipp
Statt Kokosmilch und Garnelen kann die Suppe alternativ mit 200 g Kräuterfrischkäse zubereitet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
330 kcal | 25 g Fett | 11 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 52 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

LACHSBRATLINGE

Zutaten
(für 4 Portionen= 12 Bratlinge)
400 g Lachsfilet ohne Haut
1 Eiweiß
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Chili
2 EL feine Haferflocken
2 Lauchzwiebeln
4 EL Albaöl
Schalotten-Schnittlauch Dip:
100 g Crème fraîche
100 g Frischkäse
1 TL Zitronensaft
1 Schalotte
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Schnittlauchröllchen zur Dekoration

Zubereitung
Angefrorenes bzw. angetautes Lachsfilet ganz fein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Anschließend die Lachsfilet-Würfel und die Lauchzwiebel-Röllchen mit dem Eiweiß, den Haferflocken, dem Zitronensaft und den Gewürzen zu einem Teig vermengen und diesen kurz im Eisfach ruhen lassen.
12 kleine Bratlinge formen und diese im heißen Albaöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten.
Für den Dip die Schalotte sehr fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten vermengen, abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.
Die Lachsbratlinge warm oder kalt mit dem Dip servieren.

Tipp
Anstatt Lachs eignen sich auch Seelachs, Kabeljau oder Heilbutt.
Zum Zubereiten der Lachsbratlinge Einmalhandschuhe verwenden.

Nährwertinformation für eine Portion:
470 kcal | 38 g Fett | 25 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 101 mg Cholesterin

Albaöl®

LACHSKOTELETTS mit Sauce hollandaise

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 Lachskoteletts, etwa 160 g pro Stück
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer
2 TL Zitronensaft
2 EL Albaöl
Sauce hollandaise:
2 Eidotter
2 EL Fischfond
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
90 ml Albaöl (80 g)
1 TL Zitronensaft

Zubereitung
Lachskoteletts waschen, trocken tupfen, salzen, mit dem Zitronensaft säuern und pfeffern. Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze insgesamt 5 bis 6 Minuten von beiden Seiten in Albaöl braten.
Für die Sauce hollandaise das Eidotter mit dem Fischfond in einem runden Schlagkessel oder einer Edelstahl- bzw. Glasschüssel über einem Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und nach und nach langsam das Albaöl mit dem Schneebesen einrühren. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken und sofort mit dem Lachs servieren. Dazu können Sie Reis, Kartoffeln oder Blattspinat reichen.

Tipp
Die Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie.
Als Variante kann sie mit verschiedenen gehackten Kräutern gemischt und so zur Sauce béarnaise variiert werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
521 kcal | 44 g Fett | 28 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 204 mg Cholesterin

Albaöl®

MANGOLD-LASAGNE

Zutaten
(für 6 Portionen)
1 Mangoldstaude, etwa 800 bis 1000 g
2 EL Albaöl
100 g fein gehackte Zwiebeln
Salz, Pfeffer
60 g geröstete Pinienkerne
250 g Lasagneblätter
frische, gehackte Kräuter
Béchamelsauce:
50 ml Albaöl (45 g)
70 g Mehl
1 l Milch
100 ml frisch gepresster Orangensaft
abgeriebene Orangenschale
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
250 g geriebener Hartkäse, z.B. Appenzeller

Zubereitung
Vom Mangold den Wurzelansatz abschneiden. Die fleischigen Blattstiele waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Blattgrün ebenfalls waschen und grob zerteilen.
Zwiebeln in einem großen Topf in Albaöl andünsten, Mangoldstiele hinzugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Zum Schluss die grünen Mangoldblätter hinzufügen und diese etwa 1 Minute mitgaren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und unterheben. Für die Béchamelsauce das Mehl in Albaöl anschwitzen. Nach und nach die Milch unterrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Zuletzt Orangensaft, Orangenschale und $^{2}/_{3}$ vom geriebenen Käse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken.
In eine große, mit Albaöl gefettete Auflaufform etwas Sauce geben.
Dann schichtweise Lasagneblätter, Mangold und Sauce einfüllen. Über die letzte Saucenschicht den restlichen Käse streuen.
Backen: ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze.
Vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
648 kcal | 36 g Fett | 29 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE) | 50 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

ORANGEN-TOMATENSUPPE

Zutaten
(für 6 Portionen)
600 g Tomaten
400 g Karotten
250 g Kartoffeln
100 g rote Paprika
1 Zwiebel
1 unbehandelte Orange
2 EL Albaöl
1,2 l Gemüsebrühe
2 TL Honig
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
100 ml Schlagsahne
Schnittlauchröllchen

Zubereitung
Tomaten waschen und vierteln. Karotten, Paprika und Kartoffeln würfeln. Die Zwiebel pellen, fein hacken und in 2 EL Albaöl glasig dünsten. Das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Die Orange waschen und etwas Schale abziehen. Den Saft auspressen und etwa die Hälfte davon in die Suppe geben. Lorbeerblätter und Honig hinzufügen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe pürieren.
Den restlichen Orangensaft und etwas abgeriebene Orangenschale hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken.
Vor dem Servieren mit der geschlagenen Sahne und dem Schnittlauch verfeinern.

Tipp
Ohne Sahne zubereitet, ist die Suppe eine cholesterinfreie und fettarme, aber dennoch sättigende Mahlzeit. Eine Portion enthält dann nur 5 g Fett. Übrigens: Auch die Kalorienmenge verringert sich dadurch auf nur 128 Kalorien.

Nährwertinformation für eine Portion:
179 kcal | 10 g Fett | 4 g Eiweiß | 17 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 14 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

PAELLA mit Meeresfrüchten

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 EL Albaöl
1 Zwiebel
250 g Rundkornreis, z.B. Arborio
300 ml Gemüse- oder Fischbrühe
100 g Tiefkühlerbsen
16 Miesmuscheln
2 Tintenfischtuben, etwa 200 g
12 große Garnelen
Salz, Pfeffer
1 TL Safran, alternativ Saflorblüten
(= türkischer Safran)
1 TL Kurkuma
1 Zitrone oder Limette
2 EL frisch gehackte Kräuter

Zubereitung
In einer flachen Paellapfanne (etwa 26 cm Durchmesser) 2 EL Albaöl erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel anschwitzen und den Reis hinzufügen. Nach und nach mit Brühe auffüllen. Etwa 12 Minuten unter mehrmaligem Umrühren nicht zu weich garen. Safran, Kurkuma und Erbsen hinzufügen. Zugedeckt nachquellen lassen.
Garnelen in 2 EL heißem Albaöl von allen Seiten kurz anbraten. Muscheln nach Anleitung garen und auf ein Sieb geben. Tintenfischtuben in Ringe schneiden und in etwas kochendem gesalzenem Wasser 3 bis 4 Minuten garen. Wasser abgießen.
Die Meeresfrüchte unter den Reis heben, eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und noch einmal erhitzen.
Mit Zitrone- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreut sofort servieren.

Tipp
Safran und Kurkuma geben der Paella die typisch gelb-orange Farbe. Das Reisgericht schmeckt alternativ auch mit Hähnchenfleisch und Chorizo, einer Paprika-Salami. Wer eine Paella ohne Fisch oder Fleisch bevorzugt, kann einfach mehr Gemüse nehmen und das Gericht mit geriebenem Hartkäse bestreuen. Zusätzlich können als Gemüse fein gewürfelte Paprika und Cocktailtomaten verwendet werden.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
478 kcal | 16 g Fett | 26 g Eiweiß | 56 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE) | 236 mg Cholesterin

Albaöl®

PANIR indischer Käse mit frischem Spinat

Zutaten
(für 4 Portionen)
Panir:
1 Liter Milch, 3,5 % Fett
(ergibt 150 g Panir)
2 – 3 EL Zitronensaft
3 EL Albaöl zum Anbraten
Spinatgemüse:
4 EL Albaöl
2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
1 Stück Ingwer, 3 cm, geschält und fein gerieben
5 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 grüne Chili, sehr fein gehackt
400 g Kirschtomaten, halbiert
1 TL gemahlener Koriander
1½ TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
Salz
500 g frischer Blattspinat

Zubereitung
Panir: Milch unter Rühren zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und unter Rühren den Zitronensaft hinzufügen. Die Milch gerinnt, kleine Klümpchen trennen sich von der Molke.
Ein Sieb mit einem Passiertuch oder großem Stofftaschentuch auslegen und über der Spüle den Käse langsam hineingießen. Das Tuch über Eck zusammennehmen, die Flüssigkeit herausdrehen und so den Käse zu einer kleinen Kugel formen. Bis zur Verwendung einige Stunden kalt stellen.
In kleine Stücke schneiden, entweder anbraten oder pur weiterverwenden.
Spinat: In einer großen Pfanne Albaöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Ingwer, Chili und Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und einige Minuten mitköcheln lassen, bis die Flüssigkeit der Tomaten verkocht ist.
Mit Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz abschmecken.
Den gewaschenen, zerkleinerten Spinat portionsweise unter die Tomatenmasse geben und kurz mitköcheln lassen.
Mit den Panir-Stücken servieren. Dazu gibt es Basmatireis und indisches Brot wie Naan oder Roti.

Tipp
Panir wird in der vorwiegend vegetarischen indischen Küche in Tomatensauce, Kürbissuppe, Rahmspinat und zu vielen Currys gegessen und nimmt den Gerichten die Schärfe. In gut sortierten indischen Supermärkten wird Panir gekühlt verkauft. Alternativ kann Tofu genommen werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
419 kcal | 31 g Fett | 14 g Eiweiß | 25 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 23 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

PASTA MIT BUNTER PAPRIKASAUCE

Zutaten
(für 4 Portionen)
Pasta:
300 g bis 500 g Pasta
Salz
1 EL Albaöl
Paprikasauce:
½ kleine Zwiebel
2 EL Albaöl
1 EL Tomatenmark (30 g)
1 Tomate, fein gewürfelt
200 g Paprika, rot, grün, gelb, fein gewürfelt
5 g Mehl
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Sahne
Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker
1 EL frische, fein gehackte Kräuter

Zubereitung
Pasta nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.
Zwiebel fein hacken und in einem Topf in Albaöl anschwitzen.
Tomatenmark, Tomaten- und bunte Paprikawürfel hinzufügen und mit dünsten lassen. Das Mehl darüberstäuben, verrühren, mit der Brühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.
Sahne unterheben und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
Die fertig gegarte Pasta über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Paprikasauce servieren.

Nährwertinformation für eine Portion mit 75 g Pasta:
385 kcal | 12 g Fett | 11 g Eiweiß | 58 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE) | 4 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

PASTA MIT CHAMPIGNONSAUCE

Zutaten
(für 4 Portionen)
Pasta:
300 g bis 500 g Pasta
Salz
1 EL Albaöl
Champignonsauce:
½ kleine Zwiebel
2 EL Albaöl
250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
15 g Mehl
75 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer
1 EL frische, fein gehackte Kräuter

Zubereitung
Pasta nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit die halbe Zwiebel fein hacken und in einer weiten Pfanne mit den Champignons in Albaöl anschwitzen. Das Mehl darüberstäuben, verrühren und mit der Brühe ablöschen. Sahne unterheben, aufkochen lassen und erst vor dem Servieren mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Die fertig gegarte Pasta über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Champignonsauce servieren.

Tipp
Champignons nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp oder einer Bürste säubern. Sie bleiben dann fester und ziehen nicht so viel Flüssigkeit.

Nährwertinformation für eine Portion mit 75 g Pasta:
487 kcal | 22 g Fett | 13 g Eiweiß | 58 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE) | 32 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

PASTA MIT PETERSILIEN-PESTO

Zutaten
(für 4 Portionen)
Pasta:
300 g bis 500 g Pasta
Salz
1 EL Albaöl
Petersilien-Pesto:
30 g Pinienkerne
75 g Blattpetersilie, ohne Stiele gewogen
6 EL Albaöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
3 EL geriebener Parmesan

Zubereitung
Pasta nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Pinienkerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken. Petersilie waschen, zwischen Küchenkrepp trocknen, in feine Streifen schneiden und in ein schmales Gefäß füllen. Albaöl und Knoblauch hinzufügen und mit einem Mixstab zu einer Paste verarbeiten. Die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan nach und nach unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gegarte Pasta über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit dem Pesto servieren.

Tipp
Statt glatter Petersilie eignen sich auch frisches Basilikum oder Rucola.
Statt der Pinienkerne sind Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Sesam, Pistazien, Mandeln, Wal- oder Haselnüsse verwendbar.
Das Pesto eignet sich nicht nur für Nudelgerichte aller Art, sondern auch zum Würzen von Suppen und Saucen sowie zum Verfeinern und Marinieren von Fleischgerichten.
In ein Schraubglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich Pesto einige Tage im Kühlschrank.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion mit 75 g Pasta:
527 kcal | 28 g Fett | 15 g Eiweiß | 55 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE) | 5 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

PILZRISOTTO

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 EL Albaöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
250 g Rundkornreis, z.B. Arborio
300 ml Gemüsebrühe
250 g frische Pfifferlinge, Steinpilze oder Champignons
Salz, Pfeffer
40 g Parmesan

Zubereitung
In einer großen Pfanne mit Deckel (etwa 24 cm Durchmesser) 2 EL Albaöl erhitzen, Zwiebel anschwitzen und Reis hinzufügen. Nach und nach mit der Gemüsebrühe auffüllen. Unter mehrmaligem Umrühren etwa 12 Minuten nicht zu weich garen.
Pilze putzen und in 2 EL heißem Albaöl von allen Seiten anbraten. Dann unter den Reis heben, eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und noch einmal erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Parmesan unterziehen und zugedeckt ruhen lassen.

Tipp
Das Risotto quillt je nach Reissorte nach, deshalb eventuell noch Flüssigkeit zufügen.
Statt der 300 ml Gemüsebrühe kann auch trockener Weißwein verwendet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
393 kcal | 17 g Fett | 10 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate (≈4 BE) | 7 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

PYTTIPANNA

Zutaten
(für 4 Portionen)
750 g Pellkartoffeln, festkochend
2 Zwiebeln
200 g Putenfleisch
3 EL Albaöl
100 g gekochter Schinken
Salz, Pfeffer
4 Eier

Beilage
eingelegte Rote Bete
Gewürzgurken

Zubereitung
Die Kartoffeln kochen, schälen und würfeln oder stifteln. Zwiebeln, Fleisch und Schinken ebenfalls grob würfeln. Das Fleisch und die Zwiebeln in Albaöl anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und knusprig werden lassen. Dann den Schinken beifügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
In einer separaten Pfanne 4 Spiegeleier braten. Kurz vor dem Servieren zu jeder Portion Pyttipanna ein Spiegelei geben. Mit Roter Bete und Gewürzgurken dekorieren.

Tipp
Anstatt Pellkartoffeln können auch frische Kartoffeln gebraten werden. Die Garzeit verlängert sich dann um etwa 5 Minuten.

Nährwertinformation für eine Portion:
415 kcal | 18 g Fett | 30 g Eiweiß | 33 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 281 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl®

REIBEKUCHEN mit Apfelkompott

Zutaten
(für 4 Portionen bzw.
12 Reibekuchen)
Reibekuchen:
800 g geschälte, mehlig kochende Kartoffeln
40 g Haferflocken
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
6 EL Albaöl zum Braten
Apfelkompott:
3 große Äpfel
1 EL Zucker
Zimt

Zubereitung
Reibekuchen: Die Kartoffeln fein reiben. Bei frisch geernteten Kartoffeln das sich bildende Wasser abgießen. Ei und Haferflocken dazugeben, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und etwas stehen lassen.
Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Reibekuchen etwa 1½ gehäufte EL Teig in das heiße Öl geben und die Reibekuchen bei mittlerer Hitze beidseitig braten. Nach dem Wenden flach drücken.
Apfelkompott: Die Äpfel schälen und in kleine Spalten schneiden. In wenig kochendes Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Mit Zucker und Zimt abschmecken und abkühlen lassen. Mit einer Gabel kann es auch zu Apfelmus verarbeitet werden.

Tipp
Ein Teil der Kartoffeln kann auch durch geraspelte Möhren oder Kürbis ersetzt werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
466 kcal | 20 g Fett | 7 g Eiweiß | 62 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE) | 60 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

ROTE LINSENSUPPE (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Zwiebel, feingewürfelt
2 EL Albaöl
2 Möhren
½ Stange Porree
250 g rote Linsen
2 große Kartoffeln
ca. 850 ml Gemüsebrühe
½ rote Paprikaschote
Salz, Pfeffer, Muskat,
1 EL Petersilie, feingehackt

Zubereitung
Zwiebel in Albaöl andünsten. Möhren, Porree und Kartoffeln in feine Streifen schneiden und dazugeben. Linsen hinzufügen, mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Kurz vor dem Garende die in feine Streifen geschnittene Paprika zur Suppe geben. Erst nach dem Kochen salzen, da sich sonst die Garzeit verlängern könnte.
Mit Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp
Rote Linsen brauchen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Man kann die Suppe auch mit etwas Essig und Zucker abschmecken.
Für eine nicht-vegane Zubereitung ist die Zugabe von Rauchenden, Rindfleisch oder Wiener Würstchen möglich, was allerdings zu erhöhten Nährwerten führt.

Nährwertinformation für eine Portion:
359 kcal | 11 g Fett | 18 g Eiweiß | 46 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE) | 0,1 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

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

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.

Nährwertinformation für eine Portion:
366 kcal | 32 g Fett | 5 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 43 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

SCHWARZE TAGLIATELLE mit Tomaten

Zutaten
(für 4 Portionen)
Tomatensauce:
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Albaöl
500 g passierte Tomaten
1 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
1 EL frische Kräuter (z.B. Thymian, Petersilie, Oregano)
200 g schwarze Tagliatelle (mit Tintenfischextrakt)
Salz
500 g Strauchtomaten
3 EL Albaöl

Zubereitung
Tomatensauce: Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem kleinen Topf in Albaöl anschwitzen. Passierte Tomaten hineingeben, Crème fraîche unterheben und mit dem Zucker, den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
In der Zwischenzeit die schwarzen Tagliatelle nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Über einem Sieb abgießen. Die gewaschenen, abgetrockneten Strauchtomaten mit Rispen in heißem Albaöl von allen Seiten nur kurz anbraten, so dass die Tomatenhaut nicht platzt.
Die Tomatenrispen auf einem Teller anrichten.
Die Nudeln in dem in der Pfanne verbliebenem Öl schwenken, mit Hilfe eines Kochlöffels zur Rolle aufdrehen, dekorativ zu den Tomaten legen und mit Tomatensauce servieren.

Tipp
Anstatt schwarzer Tagliatelle sehen auch grüne, mit Spinat gefärbte Bandnudeln, gut aus.

Nährwertinformation für eine Portion:
348 kcal | 15 g Fett | 9 g Eiweiß | 44 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE) | 5 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

SCHWEDISCHE KARTOFFELSUPPE

Zutaten
(für 4 Portionen)
600 g geschälte Kartoffeln
1 Stange Lauch (150 g)
4 EL Albaöl
1 große Zwiebel
800 ml Gemüsebrühe
400 ml Milch
100 g Räucherlachs
100 g Krabbenfleisch
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
je 3 Stängel Petersilie und Thymian
Saft von ½ Zitrone

Zubereitung
Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.
Lauch putzen und in zentimeterbreite Rollen schneiden.
Zwiebel hacken und in Albaöl in einem Topf andünsten. Den Lauch dazugeben und kurz mitdünsten. Kartoffeln und Brühe hinzufügen, aufkochen lassen und dann noch ca. 15 Minuten köcheln lassen. Milch dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Zum Schluss Sahne und Zitronensaft beifügen.
Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und der frisch geriebenen Muskatnuss abschmecken.
Den Lachs in Streifen schneiden.
Petersilie und Thymian hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.
Die heiße Suppe mit Krabben und Lachs servieren.

Tipp
Alternativ zu Krabben und Räucherlachs eignet sich auch kross gebratener Bacon.
Wer es schärfer mag, kann mit Kreuzkümmel und Chili nachwürzen.

Nährwertinformation für eine Portion:
487 kcal | 31 g Fett | 18 g Eiweiß | 34 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 89 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

SCHWEINEFLEISCH mit Gemüse- und Feta-Füllung

Zutaten
(für 4 Portionen)
8 dünne Schweineschnitzel (je 80 g) aus der Oberschale, ersatzweise Kalbsschnitzel
1 Zucchini
1 Möhre
½ rote Paprika
120 g Feta
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Salbei
Salz, Pfeffer
3 EL Albaöl

Zubereitung
Gemüse waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Möhren drei Minuten, Zucchini und Paprika zwei Minuten in wenig Wasser blanchieren und auf Küchenkrepp legen.
Feta klein bröseln, mit Knoblauch, Kräutern und 1 EL Albaöl verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Schnitzel mit der Feta-Masse bestreichen. Darauf nebeneinander je eine Scheibe Zucchini, Möhre und Paprika legen. Die Fleischscheiben fest aufrollen und mit einem Holzspieß fixieren.
Das restliche Albaöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten.
Fleischröllchen aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Erst vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Tipp
Zu den Fleischröllchen passen Rosmarinkartoffeln und/oder ein frischer Salat.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
409 kcal | 25 g Fett | 40 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 133 mg Cholesterin

Albaöl®

SPAGHETTI-FRITTATEN mit Feta

Zutaten
(für 12 Muffinformen)
60 g Gabelspaghetti
Salz
3 EL Albaöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ rote Paprika (ca. 100 g), fein gewürfelt
75 g Tiefkühlerbsen
1½ Lauchzwiebeln
4 große Eier
4 EL Milch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL frische Kräuter, fein gehackt
75 g Feta

Zubereitung
Spaghetti nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abspülen.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne in Albaöl anschwitzen. Paprikawürfel und Erbsen hinzufügen und kurz mit dünsten lassen. Zum Schluss die Lauchzwiebelringe und die Nudeln unterheben.
Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und auf 12 Muffinformen verteilen. Eier und Milch verquirlen und auf die Pastamasse geben. Feta krümelig obendrauf verteilen.
Backen: ca. 20 – 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.
Etwas abkühlen lassen, aus den Formen lösen und mit Pesto und/oder einem frischen Salat servieren.

Tipp
Als Alternative zum Feta bieten sich Emmentaler, Roquefort oder Gouda an. Zudem können die Frittaten vor dem Backen mit Pinienkernen bestreut werden.
Am besten eignen sich Muffinförmchen aus Silikon. Diese mit Wasser ausspülen und mit Albaöl einfetten. Dann die Förmchen mit dem Teig füllen, auf ein Rost setzen und backen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach sich die Frittaten herauslösen lassen!

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
104 kcal | 7 g Fett | 5 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE) | 87 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

SPAGHETTI mit Tomatensauce

Zutaten
(für 4 Portionen)
Tomatensauce:
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Albaöl
500 g passierte Tomaten
1 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
1 EL frische Kräuter
(z. B. Thymian, Petersilie, Oregano)
Spaghetti:
300 g Spaghetti
Salz
1 EL Albaöl
1 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Parmesan

Zubereitung
Spaghetti nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.
In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in einem kleinen Topf in Albaöl bei milder Hitze so lange garen, bis die Zwiebel eine glasige Konsistenz bekommt. Passierte Tomaten hineingeben, Crème fraîche unterheben und mit dem Zucker, den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Die fertig gegarten Spaghetti über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Tomatensauce, mit Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreut, servieren.

Tipp
Anstatt passierter Tomaten können auch frische, fein gehackte Tomaten verwendet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
418 kcal | 14 g Fett | 14 g Eiweiß | 59 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE) | 11 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

SPARGEL mit gekochtem Ei

Zutaten
(für 4 Portionen)
1,6 kg Spargel
1 EL Zucker
6 EL Albaöl
1 TL Zitronensaft
4 hart gekochte Eier
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung
Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.
In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit 2 EL Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
Eier pellen und fein hacken.
Das restliche Albaöl in einen Topf geben, die gehackten Eier hinzufügen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie unterheben.
Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der Ei-Petersilien-Sauce auf vier Tellern anrichten.

Tipp
Als Beilage dazu schmecken neue Pellkartoffeln und/oder roher Schinken.

Nährwertinformation für eine Portion:
316 kcal | 24 g Fett | 13 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate (= 1 BE) | 238 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

SPARGEL mit Sauce hollandaise

Zutaten
(für 4 Portionen)
1,6 kg Spargel
Salz
1 EL Zucker
2 EL Albaöl
½ unbehandelte Zitrone
Sauce hollandaise:
2 Eidotter
2 EL kalte Spargelbrühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
90 ml Albaöl (80 g)
1 TL Zitronensaft

Zubereitung
Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend den Spargel in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten. In einem großen Topf Salzwasser mit Albaöl, ½ Zitrone und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
Sauce hollandaise: Eidotter mit Spargelbrühe im Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Vom Herd ziehen und nach und nach langsam das Albaöl mit dem Schneebesen einrühren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Den Spargel aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Garn entfernen und den Spargel mit der Sauce servieren.

Tipp
Die Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie. Immer sofort servieren. Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Nährwertinformation für eine Portion:
334 kcal | 30 g Fett | 7 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 127 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

SPARGEL mit weißer Sauce

Zutaten
(für 4 Portionen)
1,6 kg Spargel
Salz
1 EL Zucker
2 EL Albaöl
1 TL Zitronensaft
Weiße Sauce:
2 EL Albaöl
25 g Weizenmehl
250 ml Spargelbrühe
75 ml Milch
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Zitronensaft

Zubereitung
Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.
In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
Weiße Sauce: Albaöl in einen Topf geben, das Mehl einrühren und unter ständigem Umrühren erhitzen. Nach und nach Spargelbrühe und Milch dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.
Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der weißen Sauce auf vier Tellern anrichten.

Tipp
Bei dieser Sauce handelt es sich um eine kalorienreduzierte Alternative zur klassischen Sauce hollandaise.
Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Nährwertinformation für eine Portion:
207 kcal | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 2 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

SPARGELCREMESUPPE mit Schnittlauch

Zutaten
(für 4 Portionen)
750 g weißer Spargel
750 ml Gemüsebrühe
3 Schalotten
2 EL Albaöl
1½ EL Mehl
150 g Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker, Muskatnuss
1 EL Zitronensaft

Zubereitung
Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den geschälten Spargel in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, den Spargel dazugeben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Spargel in ein Sieb geben und den Sud auffangen. Vom Spargel einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen, den Rest mit dem Pürierstab pürieren.
Die Schalotten schälen und fein hacken. Albaöl in einen Topf geben und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl einrühren und anschließend nach und nach die Spargelbrühe dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den pürierten Spargel und die Sahne unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
Die Suppe mit den Spargelspitzen in Tassen oder Schälchen anrichten.

Tipp
Eine noch kalorienärmere Variante der Spargelcremesuppe erhalten Sie, wenn Sie statt Sahne Milch verwenden.
Anstelle von weißem Spargel kann auch grüner Spargel verwendet werden, der aber nur im unteren Drittel geschält wird. Etwas aufwändiger, aber sehr dekorativ, ist eine Suppe aus beiden Sorten Spargel. Kochen Sie dafür jeweils von der Hälfte der angegebenen Mengen eine Suppe aus weißem und aus grünem Spargel und füllen Sie die Suppenteller dann so auf, dass die eine Hälfte weiß, die andere grün ist.

Nährwertinformation für eine Portion:
254 kcal | 22 g Fett | 5 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 32 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

SPITZKOHLSÜPPCHEN

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 Orangenoder Zitronenschale
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
frische gehackte Kräuter und Fenchelgrün

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® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
223 kcal | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 19 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 0,24 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

TOFU-FRIKADELLEN

Zutaten
(für ca. 10 Frikadellen)
250 g frischen Tofu
1 Lauchzwiebel
1 Möhre
3 EL Vollkornpaniermehl
1 EL Weizenschrot oder Weizenmehl
1 kleines Ei
1 EL Sojasauce
Pfeffer, Salz, Basilikum
1 EL Vollkornpaniermehl zum Wälzen
3 EL Albaöl zum Braten

Zubereitung
Tofu ganz fein zerkrümeln, Lauchzwiebel fein schneiden und die geputzte Möhre grob reiben. Die übrigen Zutaten dazugeben, kräftig abschmecken und etwas stehen lassen.
Kleine, flache Frikadellen formen und in dem restlichen Vollkornpaniermehl (1 EL) wenden. In einer beschichteten Pfanne in Albaöl beidseitig goldgelb braten.
Dazu schmecken eine kräftige Tomatensauce und ein frischer Salat.

Tipp
Klein geformte Frikadellen mit einem würzigen Dip sind eine vorzügliche vegetarische Speise für jedes kalte Buffet.

Nährwertinformation für ein Stück:
92 kcal | 6 g Fett | 4 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 24 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

TROCKENPFLAUMEN im Schinkenmantel

Zutaten
(für 8 Pflaumen)
8 Scheiben roher Schinken, dünn geschnitten
8 Trockenpflaumen, entsteint
4 EL Portwein
2 EL Albaöl

Zubereitung
Trockenpflaumen einige Stunden in Portwein einlegen, dann auf ein Sieb geben. Jeweils eine Pflaume auf eine Scheibe Schinken legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.
Die Schinkenrollen in einer Pfanne in Albaöl kurz von allen Seiten leicht anbraten.
Die Vorspeise warm servieren.

Tipp
Statt Trockenpflaumen eignen sich auch getrocknete Datteln oder Feigen.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für ein Stück:
63 kcal | 3 g Fett | 2 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®

WEISSKOHL ORIENTALISCH (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Zwiebel
600 g Weißkohl
2 rote Paprika
1 säuerlicher Apfel
200 g Bulgur, grobe Körnung
200 ml Apfelsaft
200 ml Wasser
4 EL Albaöl
Salz, Pfeffer, Kurkuma,
Kreuzkümmel
frisch geriebener Ingwer
frische, gehackte Kräuter

Zubereitung
Zwiebel fein würfeln. Weißkohl putzen und fein hobeln. Paprika und Apfel waschen und in feine Streifen schneiden.
Apfelsaft und Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Bulgur mit Salz hinzufügen. Etwa 10 bis 15 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne oder im Wok die Zwiebel in Albaöl andünsten. Erst den Weißkohl und nach etwa 2 Minuten auch die Paprika hinzugeben und mitgaren. Zum Schluss die Apfelstücke zugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten.
Mit Gewürzen und Ingwer abschmecken.
Vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen und mit dem Bulgur servieren.

Tipp
Kurkuma gibt dem Gericht eine interessante orientalische Note und gelbe Färbung.
Das Kohlgericht schmeckt auch sehr gut mit einem Schuss Sojasauce und/oder angebratenem Rinderhack bei nicht-veganer Zubereitung.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
388 kcal | 13 g Fett | 8 g Eiweiß | 58 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE) | 0,24 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

WRAP mit gebratenem Huhn

Zutaten
(für 6 Stück)
Dip:
1 Schale Bio-Gartenkresse
250 g Crème fraîche
4 EL Albaöl
Saft von 1 Limette
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker oder etwas Honig
Füllung:
400 g Hühnerbrustfilet
½ Ananas, frisch
100 g Zuckerschoten
1 rote Pfefferschote
1 kleine Gurke, etwa 120 g
1 Handvoll grüner Salat
6 Tortilla-Fladen (24 cm, zusammen 380 g)

Zubereitung
Für den Dip die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Crème fraîche, 2 EL Albaöl, Limettensaft sowie Kresse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker oder Honig abschmecken. Dip bis zur Verwendung kalt stellen.
Für die Füllung die Hühnerbrustfilets von Sehnen sowie Fett befreien und in schmale Streifen schneiden. Ananas schälen, hochkant achteln, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, Pfefferschote schräg in Scheiben schneiden. Dabei die Kerne entfernen. Gurke in feine Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern.
Restliches Albaöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnchenstreifen darin 1 – 2 Minuten anbraten. Ananasstücke dazu geben und alles weitere 2 Minuten braten lassen. Vorbereitete Zucker- und Pfefferschoten mit in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles noch mal 1 Minute mitgaren lassen.
Tortillas kurz (30 Sek.) in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erwärmen. Salat und Gurken mittig als Streifen auf die Tortillas geben. Gebratenes aus der Pfanne darauf verteilen und den Wrap einfach zuklappen, wenn er sofort gegessen wird. Für die To-go-Variante die rechte Tortillaseite auf die Füllung klappen, eine der langen Seiten einschlagen und zur offenen Seite hin aufrollen. Den fertig gerollten Wrap dann stramm in Butterbrotpapier einschlagen. Den Kressedip separat dazu reichen oder vor dem Füllen etwas davon mittig, als Streifen auf die Tortillas geben.

Tipp
Zum Verfeinern in die Füllung frisch geriebenen Cheddar-, Feta- oder Ziegenfrischkäse geben.

Nährwertinformation für eine Portion:
531 kcal | 25 g Fett | 24 g Eiweiß | 52 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE) | 77 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®