Kalte Gerichte mit

Albaöl®

Kalte Gerichte mit Albaöl

1 Antipasto 🟡🔵🟢🟢
2 Apfel-Möhren-Rohkost 🟡🔵🟢🟢
3 Asiatischer Reisnudelsalat 🟢🟢
4 Avocado-Creme 🟡🟢🟢
5 Bärlauch-Pesto 🟡🟢
6 Bulgursalat 🟡🟢🟢
7 Bunte Gemüsetaucher mit Dip 🟡🔵🟢
8 Chicorée-Radicchio-Salat mit Walnüssen 🟢
9 Eingelegter Hering in Tomatensauce
10 Eingelegter Hering mit Mango
11 Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette 🟡🟢🟢
12 Feldsalat mit Orangen 🟡🟢
13 Forellen- oder Lachsmousse
14 Frischkäseaufstrich mit Möhre 🟢
15 Gratinierter Ziegenfrischkäse auf Blattsalat 🟡🟢
16 Grillmarinade mit frischen Kräutern 🟡🟢🟢
17 Grillmarinade mit Honig und Balsamico 🟡🟢
18 Honigmelone mit Parmaschinken 🟡🔵
19 Kartoffelsalat schwedische Art 🟡🔵🟢🟢
20 Kichererbsen-Aufstrich 🟡🔵🟢🟢
21 Kokosnuss Avocado Koriander Chutney 🟡🟢
22 Kräutersalat mit Vinaigrette 🟡🔵🟢🟢
23 Kürbiskernaufstrich 🟢
24 Lachs-Carpaccio
25 Lemon Curd 🟢
26 Mayonnaise 🟢
27 Melonensalat 🟡🟢
28 Möhrenaufstrich mit Kürbiskernen 🟡🔵🟢🟢
29 Quark-Frischkäse-Aufstrich mit Feige 🟢
30 Raukesalat mit Ziegenkäse und Kirschen 🟡🟢
31 Rote-Bete-Salat mit geräucherter Forelle 🟡🔵
32 Rote-Linsen-Aufstrich 🟡🔵🟢
33 Rucolasalat mit Filet und Erdbeeren 🟡🔵
34 Schwedische Lachssauce 🟢
35 Sommerlicher Vorspeisenteller 🟡🔵🟢
36 Sommersalat 🟡🔵🟢
37 Spargel-Birnen-Salat mit Feta 🟡🔵🟢
38 Spargelsalat mit Erdbeeren u. Orangen 🟡🔵🟢🟢
39 Wintersalat im grünen Kranz 🟡🔵🟢🟢

🟡 cholesterinarm 🔵 kalorienbewusst 🟢 vegetarisch 🟢 vegan

ANTIPASTO mit Paprika, Zucchini und Aubergine (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Aubergine
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
5 EL Albaöl
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
Salz, Pfeffer
1 Zweig Thymian, Majoran

Zubereitung
Knoblauch und Zwiebel pellen und fein hacken.
Zucchini und Paprika waschen und in Scheiben oder Spalten schneiden.
Aubergine putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden.
Leicht salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
3 EL Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Abgetropfte Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten, beiseitelegen.
In dem restlichen Albaöl (2 EL) die fein gehackte Zwiebel andünsten. Paprika, Zucchini und Knoblauch dazugeben und etwa 3 Minuten bissfest garen.
Die Aubergine unterheben und mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen.

Tipp
Das Antipasto erst kurz vor dem Anrichten salzen. So bleibt es knackiger, behält die kräftigen Farben, zieht kein Wasser und Sie benötigen weniger Salz, da der Salzgeschmack intensiver ist.

Variation
Die noch warme Gemüsemischung mit etwa 2 bis 3 EL Balsamico übergießen und einige Stunden ziehen lassen. Dazu reichen Sie Baguette, Oliven, und ggf. Feta oder einen Kräuterquark für eine nicht-veganen Variante.

Nährwertinformation für eine Portion:
205 kcal | 16 g Fett | 4 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 0,2 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

APFEL-MÖHREN-ROHKOST (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
500 g Möhren
2 große säuerliche Äpfel
Saft einer Zitrone
2 EL Zucker
2 EL Albaöl
1 EL geröstete Kürbiskerne

Zubereitung
Möhren putzen und fein reiben.
Äpfel schälen und grob reiben. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden.
Die geriebenen Möhren und Äpfel mit Albaöl vermengen und mit Honig abschmecken.
Vor dem Verzehr mit den frisch gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Nährwertinformation für eine Portion:
199 kcal | 9 g Fett | 4 g Eiweiß | 25 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 0,1 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

ASIATISCHER REISNUDELSALAT (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
250 g breite Reisnudeln
½ kleine Stange in feine Streifen geschnittener Porree, etwa 100 g
10 g chinesische Morcheln (Mu-Err-Pilze)
3 – 4 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen
3 EL Albaöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Pilze 60 Minuten im warmen Wasser einweichen. Abwaschen und etwa 5 bis 10 Minuten gar kochen.
Nudeln 10 Minuten im gesalzenen Wasser einweichen, mit dem Wasser zum Kochen bringen und nach 3 Minuten Kochzeit abgießen, kalt abspülen und grob schneiden.
Bitte beachten Sie die evtl. abweichenden Zubereitungsempfehlungen auf Ihrer Reisnudel-Verpackung.
Porree waschen und ebenso wie die Morcheln in ganz feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben.
Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken, mit dem Öl und reichlich Sojasauce verrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Stunden durchziehen lassen.

Nährwertinformation für eine Portion:
331 kcal | 11 g Fett | 10 g Eiweiß | 47 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE) | 54 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegan

Albaöl®

AVOCADO-CREME (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 Avocado (ca. 245 g mit Schale und Kern)
1 EL fein gehackte Zwiebeln
1 TL Zitronensaft
1 EL Albaöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Die reife Avocado halbieren, den Kern entfernen.
Das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken.
Mit Zwiebeln, Zitronensaft und Albaöl vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwertinformation für eine Portion:
89 kcal | 9 g Fett | 1 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate (0 BE) | 0,06 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®

BÄRLAUCH-PESTO

Zutaten
(für 4 Portionen)
40 g Pinienkerne
100 g frische Bärlauch-Blätter
8 EL Albaöl
Salz, Pfeffer
3 EL geriebener Parmesan

Zubereitung
Pinienkerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken. Bärlauch waschen, zwischen Küchenkrepp trocknen, in feine Streifen schneiden und in ein schmales Gefäß füllen. Albaöl hinzufügen und mit einem Mixstab zu einer Paste verarbeiten. Die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan nach und nach unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
In ein Schraubglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich Pesto ein bis zwei Wochen im Kühlschrank.
Pesto eignet sich für Nudelgerichte aller Art, zum Würzen von Suppen und Saucen sowie zum Verfeinern und Marinieren von Fleischgerichten.

Tipp
Statt Bärlauch eignet sich auch frisches Basilikum oder glatte Petersilie.
Anstelle von Pinienkernen können auch Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Sesam, Pistazien, Mandeln, Walnüsse oder Haselnusskerne verwendet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
315 kcal | 32 g Fett | 6 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate (= 0 BE) | 7 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

BULGURSALAT (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
einige Salatblätter, z. B. Eisberg oder Kopfsalat
200 g Bulgur, fein gekörnt
100 ml heißes Wasser
6 EL Albaöl
50 g Tomatenmark
1 TL Salz
Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
3 Tomaten, in feine Würfel geschnitten
1 rote Pfefferschote, fein gehackt
½ Bund gehackte, glatte Petersilie
1 – 2 fein geschnittene Lauchzwiebeln

Zubereitung
Den Bulgur mit dem heißen Wasser verrühren. Tomatenmark und Albaöl dazugeben und mit der Gabel etwas kneten.
Tomaten, Petersilie, Lauchzwiebeln und Pfefferschote unterheben.
Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Ein bis zwei Stunden durchziehen lassen und eventuell noch etwas Wasser zugeben.

Tipp
Eine fruchtige Note bekommt der Bulgursalat, wenn man vor dem Servieren 2 EL Granatapfel-Saft unterrührt.
Bulgursalat sieht dekorativ aus und macht sich gut auf jedem Party-Buffet. In ein Salatblatt eingewickelt, kann er auch aus der Hand gegessen werden.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
348 kcal | 19 g Fett | 6 g Eiweiß | 39 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 0,27 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®

BUNTE GEMÜSETAUCHER mit Dip

Zutaten
(für 4 Portionen)
2 – 3 große Salatblätter, z. B. Eisbergsalat oder etwas Feldsalat
2 Möhren
½ rote und ½ gelbe Paprikaschote
½ Kohlrabi
½ Salatgurke
ein paar Radieschen
Es eignen sich auch andere Gemüsearten,
z. B. Chicorée, Fenchel,
Zucchini.
Tomaten-Quark-Dip:
250 g Magerquark
2 EL Albaöl
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
25 g Tomatenmark
Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung
Das Gemüse waschen, mundgerecht in Streifen oder Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.
Für den Quark-Dip alle Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
Das Gemüse in den Dip eintauchen.

Tipp
Wird der Quark-Dip ohne Tomatenmark und Schnittlauch hergestellt, lässt er sich wie folgt variieren:
Kräuter-Dip: Quark-Dip mit 2 – 3 EL gehackten Kräutern und einer gequetschten Knoblauchzehe verrühren.
Curry-Dip: Quark-Dip mit 1 TL Sojasauce, ½ zerdrückten Banane und Currypulver verrühren.
Meerrettich-Dip: Quark-Dip mit ½ fein geriebenen Apfel und 1 TL geriebenen Meerrettich verrühren.

Nährwertinformation für eine Portion:
155 kcal | 7 g Fett | 11 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 0,7 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

CHICORÉE-RADICCHIO-SALAT mit Walnüssen

Zutaten
(für 4 Portionen)
3 Stangen Chicorée
1 kleiner Radicchio
50 g Hartkäse, z.B. Gouda mittelalt
4 Walnusskerne
½ Bund Schnittlauch
2 EL Kapern
2 hart gekochte Eier
4 EL Albaöl
1 TL scharfer Senf
2 bis 3 EL Weißwein- oder Kräuteressig
2 EL Crème fraîche
½ TL Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung
Die Chicorées putzen, längs halbieren und dabei den bitteren Kern herausschneiden. Die Stangen unter fließendem, kaltem Wasser kurz waschen, gut abtropfen lassen und längs in schmale Streifen schneiden. Die Radicchio-Blätter waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Käse in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
Für die Marinade Eigelb, Essig, Senf, Gewürze und Albaöl cremig rühren. Crème fraîche, Kapern, Schnittlauch und fein gewürfeltes Eiweiß unterheben. Die Marinade erst kurz vor dem Verzehr unter den Salat heben, in einer Servierschüssel anrichten und mit den Walnüssen bestreuen.

Nährwertinformation für eine Portion:
305 kcal | 27 g Fett | 11 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 138 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

EINGELEGTER HERING in Tomatensauce

Zutaten
(für 4 Portionen)
6 Matjesfilets (250 g)
10 schwarze Oliven
2 – 3 Stängel Dill
Tomatensauce:
1 kleine Zwiebel
2 EL Albaöl
2 EL Tomatenmark
2 – 3 fein gewürfelte enthäutete Tomaten (200 g)
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung
Matjesfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebel fein hacken und in Albaöl andünsten.
Tomatenmark hinzufügen, verrühren und mit den Tomatenwürfeln köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Erkaltete Sauce über die Matjesstücke und Oliven geben und gekühlt etwas ziehen lassen.
Mit Dill bestreuen und mit Brot oder Pellkartoffeln servieren.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
219 kcal | 17 g Fett | 10 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE) | 50 mg Cholesterin

Albaöl®

EINGELEGTER HERING mit Mango

Zutaten
(für 4 Portionen)
6 Matjesfilets (250 g)
1 kleine rote Zwiebel
100 g frische Gurke
150 g Mango
1 rote Chilischote
Dressing:
3 EL Orangensaft
1 EL Limettensaft
3 EL Albaöl
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

Zubereitung
Matjesfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Zwiebel in feine Ringe und Gurke in dünne Scheiben schneiden. Chilischote sehr fein würfeln. Mango schälen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.
Aus frisch gepresstem Orangen- und Limettensaft, Albaöl und Honig ein Dressing zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hering, Zwiebel, Gurke, Mango und Chili abwechselnd in ein Gefäß schichten. Mit dem Dressing beträufeln und gekühlt etwas ziehen lassen.
Mit Brot oder Pellkartoffeln servieren.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
239 kcal | 18 g Fett | 10 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 50 mg Cholesterin

Albaöl®

FELDSALAT mit Kartoffelvinaigrette (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
100 g Feldsalat
2 Pellkartoffeln vom Vortag, ca. 100 g
3 bis 4 Blätter Radicchio
2 EL Pinienkerne
½ kleine rote Zwiebel
ca. 75 ml heiße Gemüsebrühe
4 EL Albaöl
1 bis 2 EL Weißwein- oder Kräuteressig
Salz, Pfeffer
1 TL Rohrzucker

Zubereitung
Feldsalat putzen, in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.
Die gepellten Kartoffeln fein reiben.
Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.
Zwiebel in feine Ringe schneiden.
Die Gemüsebrühe mit Essig, Salz, Pfeffer, Rohrzucker und Albaöl zu einer Vinaigrette verrühren und abschmecken. Die fein geriebenen Kartoffeln in die Vinaigrette geben und glatt rühren.
Feldsalat und Radicchio mit Zwiebelringen und Pinienkernen auf Tellern anrichten und mit der abgekühlten Vinaigrette beträufeln.

Tipp
Für eine nicht-vegane Zubereitung kann Honig anstelle von Rohrzucker verwendet werden. Dazu schmecken auch Parmaschinken oder Bündnerfleisch, dünn geschnitten.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
169 kcal | 15 g Fett | 2 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 0,2 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®

FELDSALAT mit Orangen

Zutaten
(für 4 Portionen)
150 g Feldsalat
2 Orangen
3 EL Albaöl
2 EL Weißweinessig oder weißen Balsamico
½ TL Salz, Pfeffer
2 EL Crème fraîche
1 TL Limettensaft
1 EL Cognac
1 TL rote Pfefferbeeren

Zubereitung
Feldsalat putzen, in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.
Orangen schälen und die weiße Unterhaut gut entfernen.
Orangenspalten filetieren, das heißt, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer aus den Häuten schneiden. Den Saft aufheben.
Feldsalat in eine Schüssel geben. Albaöl, Essig, Salz, Pfeffer und Orangensaft verrühren. Die Marinade erst kurz vor dem Verzehr unter den Feldsalat heben.
Danach den Salat in einer Servierschüssel anrichten und mit den Orangenspalten garnieren.
Crème fraîche mit Limettensaft und Cognac verrühren. Die Sahnesauce über den Salat träufeln und mit den roten Pfefferbeeren bestreuen.

Nährwertinformation für eine Portion:
163 kcal | 13 g Fett | 2 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 11 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

FORELLEN- ODER LACHSMOUSSE

Zutaten
(für 4 Portionen)
1 kleine Zwiebel (30 g)
1 EL Albaöl
150 g Frischkäse
100 g Forelle oder Lachs, geräuchert
abgeriebene Schale von ½ Zitrone
1 TL Zitronensaft
Pfeffer, Salz
frischer Dill für Forellenmousse
1 kleine Lauchzwiebel für Lachsmousse

Zubereitung
Zwiebel fein würfeln und in Albaöl andünsten. Abkühlen lassen.
Geräucherte Forelle oder Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und mit der Zwiebel und dem Frischkäse pürieren. Mit Pfeffer, evtl. etwas Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.
Den Dill entweder fein hacken und unterheben oder als kleine Rispe auf die Forellenmousse legen.
Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren über den Lachsaufstrich streuen.

Tipp
Unter die Forellenmousse kann noch etwas frisch geriebener Meerrettich gegeben werden. Dieser sorgt für einen würzigen Geschmack und verleiht dem Aufstrich eine raffinierte Schärfe.
Beide Aufstriche lassen sich gut vorbereiten und eignen sich als Partydip.

Nährwertinformation für eine Portion Forellenmousse/Lachsmousse: 133/154 kcal
10/12 g Fett | 9/9 g Eiweiß | 2/2 g Kohlenhydrate (0 BE) | 40/41 mg Cholesterin

Albaöl®

FRISCHKÄSEAUFSTRICH mit Möhre

Zutaten
(für 4 Portionen)
200 g Frischkäse
70 g fein geraspelte Möhre
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig
1 EL Albaöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Die Möhre fein raspeln und im Anschluss mit dem Frischkäse, Zitronensaft, Honig und Albaöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp
Statt Möhre kann auch eine Mischung aus fein geschnittenen Radieschen und Zucchini verwendet werden. Für 4 Portionen werden dabei jeweils 30 g benötigt.
Neben Frischkäseaufstrichen eignet sich auch die im Hintergrund abgebildete Avocado-Creme perfekt als Brotaufstrich. Diese bietet noch zwei zusätzliche Vorteile: Sie ist cholesterinarm und enthält fast 50 % weniger Kalorien. Vgl. dazu separates Rezept.

Nährwertinformation für eine Portion:
170 kcal | 15 g Fett | 5 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 48 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

GRATINIERTER ZIEGENFRISCHKÄSE auf Blattsalaten

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 kleine Ziegenfrischkäse, Doppelrahmstufe
(160 g)
2 EL frisch geriebene Weißbrotbrösel
1 EL frische Thymianblätter
½ EL fein gewürfelte, getrocknete Tomaten
2 EL Honig
2 EL Albaöl
Salat:
400 g verschiedene Blattsalate
(Lollo Rosso, Eichblatt, Rucola, Feldsalat)
3 EL Albaöl
2 EL Balsamico
½ TL Honig
Salz, Pfeffer

Zubereitung
Weißbrotbrösel, Thymian und getrocknete Tomaten mit Albaöl vermischen.
Den Ziegenkäse mit Honig bestreichen und mit der Brösel-Mischung belegen.
Auf Backpapier setzen und im vorgeheizten Backofen kurz bei 230 °C unter dem Grill gratinieren.
Salat putzen, waschen und portionieren.
Aus Albaöl, Balsamico und Honig eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
Den Salat mit dem Dressing beträufeln und mit dem gratinierten Frischkäse anrichten.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
262 kcal | 21 g Fett | 6 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 25 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

GRILLMARINADE mit frischen Kräutern (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 EL Albaöl
1 Knoblauchzehe
3 EL frische, gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin
½ gelbe Chilischote
Pfeffer

Zubereitung
Kräuter, Chili und Knoblauch fein hacken, mit Albaöl verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Tipp
Diese Marinade eignet sich hervorragend für Gemüsespieße.
Nicht-Veganer können damit z. B. Lammkoteletts, Schweinefilets oder Schweinesteaks würzen. Fleisch, das mit der Marinade bestrichen wird, vor dem Grillen mindestens zwei Stunden zugedeckt ruhen lassen.
Gemüsespieße können auch erst zum Ende des Grillvorgangs mit der Marinade gewürzt werden.
Übrigens: Holzspieße verbrennen auf dem Grill nicht, wenn sie vorher in Wasser gelegt werden.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
113 kcal | 12 g Fett | 0,5 g Eiweiß | 1 g Kohlenhydrate (0 BE) | 0,18 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl®

GRILLMARINADE mit Honig und Balsamico

Zutaten
(für 4 Portionen Fleisch)
4 EL Albaöl
1 EL Honig
1 TL Senf
1 EL Balsamico
1 Knoblauchzehe
1 TL rote Pfefferbeeren
¼ TL Kreuzkümmel
1 TL Kräuter der Provence
½ rote Chilischote
Pfeffer

Zubereitung
Knoblauch und Chili fein hacken, mit Albaöl Olive und allen Zutaten verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Tipp
Diese Marinade passt z. B. gut zu Putensteak, Lammfilet oder Hähnchenschnitzel sowie zum Würzen von Gemüsespießen. Letztere sind nicht nur eine leckere Grillvariante für Vegetarier, sondern können auch als Fingerfood vorweg oder als Beilage zum Fleisch serviert werden.
Fleisch, das mit der Marinade bestrichen wird, vor dem Grillen mindestens zwei Stunden zugedeckt ruhen lassen. Anschließend von beiden Seiten grillen, noch einmal fünf Minuten ruhen lassen und erst vor dem Servieren salzen. Gemüsespieße können auch erst zum Ende des Grillvorgangs mit der Marinade gewürzt werden. Übrigens: Holzspieße verbrennen auf dem Grill nicht, wenn sie vorher in Wasser gelegt werden.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
125 kcal | 12 g Fett | 0,3 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 0,18 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

HONIGMELONE mit Parmaschinken

Zutaten
(für 6 Portionen)
1 Cantaloupe-, Galia- oder andere Zuckermelone
125 g Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten
20 g Rucola
2 EL Albaöl
2 EL Limettensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung
Die Melone halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln formen.
Den Schinken in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden.
Je ein Stück Melone, einen gefalteten Streifen Schinken und ein gewaschenes Rucolablatt auf einen Holzspieß aufspießen.
Aus Albaöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die Spieße damit beträufeln.

Tipp
Statt Parmaschinken kann auch anderer roher Schinken verwendet werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
89 kcal | 5 g Fett | 5 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 15 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

KARTOFFELSALAT schwedische Art (vegan)

Zutaten
(für 8 Portionen)
1 kg fest kochende Kartoffeln
5 EL Albaöl
1 Tasse trockener Weißwein
(ersatzweise säuerlicher Apfelsaft)
2 kleine Zwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
1 Bund Staudensellerie (ca. 400 g)
100 g eingelegte, getrocknete Tomaten
2 säuerliche Äpfel
1 Bund Basilikum
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 – 2 EL Weinessig oder Balsamico

Zubereitung
Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer großen Deckelpfanne in nur leicht erhitztem Albaöl andünsten, bis die Kartoffeln leicht glänzen. Zwischendurch schwenken oder umrühren. Mit Wein ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa zehn Minuten bissfest garen.
Zwiebeln pellen und klein würfeln. Knoblauch in Scheibchen hobeln. Staudensellerie in Streifen schneiden. Äpfel ungeschält würfeln. Die Tomaten fein, das Basilikum grob hacken. Alles mit den Kartoffelscheiben vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp
Der ohne Mayonnaise zubereitete, etwas andere Kartoffelsalat ist nahezu cholesterinfrei, kalorien- und fettarm.
Frühlingsvariante: Kartoffelscheiben ohne weitere Zutaten in Wein garen und zum Schluss neben Pfeffer und Salz noch jede Menge fein gehackte frische Kräuter oder auch Brunnenkresse, Löwenzahn oder Rucola dazugeben.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
208 kcal | 8 g Fett | 4 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 0,15 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

KICHERERBSEN-AUFSTRICH (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
200 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 TL fein gehackte Zwiebeln
50 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
4 EL Albaöl
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel, evtl. Chili
1 – 2 TL fein geschnittener Schnittlauch
1 EL ganz fein gewürfelte rote Paprika zur Dekoration

Zubereitung
Zwiebeln mit einem Esslöffel Albaöl andünsten. Die Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen, 200 g abwiegen und hinzugeben.
Mit Gemüsebrühe auffüllen und einige Minuten köcheln lassen.
Nach dem Erkalten die Kichererbsen pürieren und Albaöl unterrühren.
Mit allen Zutaten und Gewürzen verrühren und pikant oder auch scharf abschmecken.
Mit Paprika und Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp
Der Aufstrich ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
176 kcal | 13 g Fett | 4 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 0,18 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

KOKOSNUSS AVOCADO KORIANDER CHUTNEY

Zutaten
(für 4 Portionen)
3 TL schwarze Senfsamen
3 EL Albaöl
2 Avocados
2 EL Zitronensaft
70 g tiefgekühlte Kokosnussraspeln, alternativ aus frischer Kokosnuss
200 g Naturjoghurt, mindestens 3,5 % Fett
1 TL Kreuzkümmel
Salz
1 grüne Chili, fein gehackt
1 Bund Koriandergrün, fein gehackt

Zubereitung
Schwarze Senfsamen in heißem Albaöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis sie aufspringen, anschließend erkalten lassen.
Reife Avocados halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale auf einen Teller geben und mit einer Gabel zerdrücken.
Zitronensaft, Kokosnussraspel, Joghurt, Kreuzkümmel und grüne Chili hinzufügen und mit Salz abschmecken.
Die Senfsamen mit dem Albaöl unterrühren.
Das Koriandergrün kurz vor dem Anrichten unterheben.

Tipp
In indischen/asiatischen Supermärkten sind tiefgekühlte Kokosraspeln erhältlich.
Chutneys werden in Indien zu so ziemlich jedem Essen gereicht und können auch einfach nur mit Brot gegessen werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
265 kcal | 25 g Fett | 4 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

KRÄUTERSALAT mit Vinaigrette (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
2 EL Sherry-Essig oder weißen Balsamico
2 EL Wasser
½ TL Senf
½ TL Zucker
Salz u. Pfeffer
3 EL Albaöl
zu einer Vinaigrette verrühren
2 Frühlingszwiebeln
½ fester Kopfsalat, z. B. Eich- oder Krausblatt
100 g Champignons
200 g Kirschtomaten
1 Bund Radieschen
½ Salatgurke
ca. 50 g erntefrische Kräuter der Saison (z. B. Petersilie, Bärlauch, Knoblauchrauke, Schnittlauch, Kresse, Kerbel, Zitronenmelisse, Löwenzahn, Gänseblümchenblätter, Kapuzinerkresseblätter)

Zubereitung
Die verschiedenen Salate waschen, verlesen, klein zupfen und/oder in feine Streifen oder Scheiben schneiden und in eine weite Schüssel geben. Kräuter fein hacken und mit der Vinaigrette darübergeben. Alles miteinander behutsam vermengen und sofort verzehren.

Tipp
Nach Geschmack können Sie noch einen Apfel, eine Birne oder eine filetierte Orange dazuschneiden. Rucola, Feldsalat und Chicorée eignen sich ebenfalls hervorragend als Salatbeilage.
Für eine nicht-vegane Zubereitung kann Honig anstelle von Zucker verwendet werden. Ein bis zwei hartgekochte Eier, kleingewürfelter Käse oder gebratene Puten- oder Hähnchenbrustfilet-Streifen sind weitere Geschmackszutaten.

Nährwertinformation für eine Portion:
131 kcal | 10 g Fett | 4 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

KÜRBISKERNAUFSTRICH

Zutaten
(für 4 Portionen)
25 g Kürbiskerne, fein gehackt
125 g Magerquark
125 g Feta
2 EL Kürbiskernöl
2 EL Albaöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
½ TL Zitronensaft

Zubereitung
Kürbiskerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken. Magerquark und Feta mit den Ölen zu einer Creme verarbeiten. Mit den Kürbiskernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft pikant abschmecken.

Nährwertinformation für eine Portion:
254 kcal | 23 g Fett | 11 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate (= 0 BE) | 22 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

LACHS-CARPACCIO

Zutaten
(für 4 Portionen)
250 g Räucherlachs
20 g Parmesan, gehobelt
50 g Rucola
1 EL grüner Pfeffer, eingelegt
Zitronenscheiben zum Garnieren
Dressing:
Saft einer Zitrone
3 EL Albaöl
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

Zubereitung
Aus Zitronensaft, Albaöl und Honig ein leicht cremiges Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Räucherlachs auf einer Platte anrichten, mit der Marinade beträufeln und mit Pfefferbeeren bestreuen. Gekühlt kurz ziehen lassen.
Vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen und mit Zitronenscheiben und Rucola garnieren

Tipp
Alternativ kann auch frisches Lachsfilet, hauchdünn geschnitten, verwendet werden. Dafür den Lachs etwas anfrieren, denn dann lässt er sich besser schneiden.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
234 kcal | 18 g Fett | 15 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 43 mg Cholesterin

Albaöl®

LEMON CURD

Zutaten
(für 6 Portionen)
200 g Zucker
150 ml frisch gepresster Zitronensaft (ca. 3 Zitronen)
Schale von zwei Bio-Zitronen
3 Eier
110 ml (100 g) Albaöl

Zubereitung
Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und mit dem Schneebesen unter Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Unter Rühren eine Minute kochen lassen, dann in Schraubgläser füllen und sofort verschließen.
Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 14 Tagen verzehren.

Tipp
Bei der Zitronencreme »Lemon Curd« handelt es sich um einen traditionellen Brotaufstrich der Briten und Nordamerikaner. Doch die Zitronencreme schmeckt nicht nur auf Toastbrot und Brötchen. Sie eignet sich auch als Füllung für Kuchen und Torten und verleiht Eisdesserts und Naturjoghurt eine zitronig-fruchtige Note.

Nährwertinformation für eine Portion:
335 kcal | 20 g Fett | 4 g Eiweiß | 35 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 119 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

MAYONNAISE

Zutaten
(für 136 g Mayonnaise)
1 Eigelb
½ TL Salz
1 EL Essig oder Zitronensaft
½ TL Zucker
110 ml Albaöl (100 g)

Zubereitung
Eigelb, Salz, Zucker und Essig oder Zitronensaft verrühren und cremig schlagen. Dann das Albaöl tröpfchenweise einrühren, am besten mit einem elektrischen Küchenquirl.
Für die beiden abgebildeten Vorspeisen-Löffel – Matjes-Spieß mit Roter Bete und Apfel (links) und Garnelen-Spieß mit Zucchini und Möhrenstreifen (rechts) – wird je ein Teelöffel Mayonnaise benötigt. Damit reicht die zubereitete Menge an Mayonnaise für ca. 8 – 10 Vorspeisen-Löffel.
Die gesamte Menge an Mayonnaise benötigen Sie beispielsweise für einen traditionellen Kartoffelsalat für ca. 4 – 6 Personen.

Tipp
Die Mayonnaise kann auch wahlweise mit einem halben Teelöffel Senf zubereitet und mit Joghurt verlängert werden.

Nährwertinformation für die Gesamtmenge:
974 kcal | 107 g Fett | 4 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 279 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

MELONENSALAT

Zutaten
(für 4 Portionen)
500 g Fruchtfleisch einer Wassermelone
200 g Feta
100 g schwarze Oliven
Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer
4 EL Albaöl
1 EL Honig
1 EL Balsamico bianco
8 Scheiben Ciabatta oder Pane rustico vom Vortag
1 Knoblauchzehe
4 EL Albaöl
4 Stängel Basilikum

Zubereitung
Melone halbieren, entkernen und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch sowie den Fetakäse würfeln und in eine Schüssel geben.
Limettensaft, Balsamico bianco, Honig, Salz, Pfeffer und Albaöl zu einem cremigen Dressing verrühren. Das Dressing vorsichtig mit den Melonen- und Fetawürfeln vermengen. Oliven dazugeben.
Das Brot in Scheiben schneiden und in Albaöl in einer Pfanne kross bräunen. Die noch warmen Brotscheiben mit Knoblauch einreiben.
Frisch gehackte Basilikumblätter über den Salat streuen und mit dem Brot servieren.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
569 kcal | 44 g Fett | 12 g Eiweiß | 31 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 35 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

MÖHRENAUFSTRICH mit Kürbiskernen (vegan)

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

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® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
100 kcal | 9 g Fett | 3 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 0,1 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

QUARK-FRISCHKÄSE-AUFSTRICH mit Feige

Zutaten
(für 4 Portionen)
100 g Magerquark
2 EL Albaöl
100 g Frischkäse
4 – 5 getrocknete Feigen, kleingeschnitten
ca. 25 g frischen Ingwer
1 TL Zitronensaft
Kurkuma
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung
Ingwerknolle schälen, in kleine Würfel schneiden und durch die Knoblauchpresse drücken.
Quark mit Albaöl verrühren. Alle weiteren Zutaten hinzufügen, vermengen und abschmecken.
Vor dem Servieren einige Stunden durchziehen lassen.

Tipp
Der Aufstrich ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Nährwertinformation für eine Portion:
145 kcal | 8 g Fett | 7 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate (= 1 BE) | 17 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

RAUKESALAT mit Ziegenkäse und Kirschen

Zutaten
(für 4 Portionen)
125 g Rauke
1 Radicchio (ca. 100 g)
100 g Ziegenfrischkäse
200 g Süßkirschen
3 EL Albaöl
3 EL Portwein
2 EL Rotweinessig
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
4 dünne Scheiben Parmaschinken

Zubereitung
Rauke putzen und waschen. Radicchio halbieren und in Streifen schneiden. Den Ziegenfrischkäse in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Kirschen waschen, entsteinen und halbieren.
Albaöl, Portwein, Essig und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Kirschen hinzufügen und etwa 20 Minuten marinieren lassen.
Rauke, Radicchio, Parmaschinken und Ziegenfrischkäse dekorativ auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln.

Nährwertinformation für eine Portion:
212 kcal | 14 g Fett | 6 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 22 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®

ROTE-BETE-SALAT mit geräucherter Forelle

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 mittelgroße Rote Beten (200 g)
Salz, Pfeffer
6 EL Albaöl
3 – 4 EL Weißweinessig
1 EL Honig
50 ml Gemüsebrühe
1 EL frisch geriebener Meerrettich
200 g geräuchertes Forellenfilet
½ Bund Schnittlauch
8 große Salatblätter
einige Dillstängel

Zubereitung
Rote Beten waschen und mit der Schale – in wenig Wasser und mit 1 EL Albaöl – ca. 30 bis 45 Minuten gar dünsten.
Essig, Honig, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und das restliche Albaöl zu einem cremigen Dressing verrühren.
Die noch warmen Rote Beten schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Mit der Hälfte des Dressings marinieren und durchziehen lassen.
Den Räucherfisch in kleine Stücke schneiden.
Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.
Salatblätter waschen, in Streifen schneiden und auf vier Tellern verteilen.
Die Rote Beten auf die Salatblätter legen, darauf den Räucherfisch drapieren und diesen mit dem restlichen Dressing beträufeln.
Den geriebenen Meerrettich darüberstreuen und mit Schnittlauch und Dill garnieren.

Tipp
Zum Schälen und Schneiden der Rote Beten Einmalhandschuhe verwenden. Sie schützen die Hände vor Verfärbung.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
317 kcal | 20 g Fett | 15 g Eiweiß | 19 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 36 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

ROTE-LINSEN-AUFSTRICH

Zutaten
(für 6 Portionen)
100 g rote Linsen
300 ml Gemüsebrühe
1 Möhre, fein gewürfelt
1 EL Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 EL Albaöl
2 TL Zitronensaft
1 EL fein gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch
2 EL Crème fraîche
½ Apfel, fein gerieben
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Kurkuma und Ingwer
½ Chilischote, fein gewürfelt

Zubereitung
Rote Linsen in der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Möhre und Zwiebel hinzufügen. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten ausquellen lassen, bis die Linsen zerfallen. Dabei gelegentlich umrühren. Bei Bedarf das Gemisch mit einer Gabel zerdrücken. Alle anderen Zutaten darunterrühren. Mit den Gewürzen pikant oder auch scharf abschmecken.

Tipp
In ein Schraubglas gefüllt, kann der Aufstrich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
125 kcal | 6 g Fett | 5 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 9 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

RUCOLASALAT mit Filet und Erdbeeren

Zutaten
(für 4 Personen)
1 unbehandelte Zitrone
6 EL Albaöl
Pfeffer aus der Mühle
400 g Schweinefilet
(in Streifen geschnitten)
400 g Erdbeeren
150 g Rucola
3 Lauchzwiebeln
Salz

Zubereitung
Die Zitrone waschen und trockentupfen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Saft einer halben Zitrone mit 4 EL Albaöl verrühren, mit Pfeffer würzen und die abgeriebene Zitronenschale untermischen. Die Marinade über das Fleisch geben und dieses zugedeckt im Kühlschrank etwas ziehen lassen.
Erdbeeren waschen, putzen, trockentupfen und vierteln. Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden.
In einer Pfanne 2 EL Albaöl erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und im Öl rundum anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Lauchzwiebeln im Bratensatz kurz anbraten und herausnehmen. Die Marinade in die Pfanne gießen, den übrigen Zitronensaft dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und etwas ziehen lassen. Rucola, Lauchzwiebeln und Erdbeeren mit dem noch warmen Fleisch anrichten. Die Sauce darüberträufeln und servieren.

Nährwertinformation für eine Portion:
326 kcal | 20 g Fett | 24 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate (≈ 1BE) | 55 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®

SCHWEDISCHE LACHSSAUCE

Zutaten
(für 4 Portionen)
15 ml Albaöl
5 ml Weinessig
20 g milder bis mittelscharfer Senf
2 geh. EL fein gehackter Dill
10 g Zucker
1 Eigelb

Zubereitung
Zuerst Zucker, Dill, Senf und Eigelb verrühren. Dann das Albaöl tröpfchenweise einrühren, am besten mit einem elektrischen Küchenquirl. Zuletzt den Weinessig einrühren.

Nährwertinformation für eine Portion:
74 kcal | 6 g Fett | 2 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 79 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®

SOMMERLICHER VORSPEISENTELLER

Zutaten
(für 4 Portionen)
einige Salatblätter
1 reife Avocado
200 g Mozzarella
500 g Strauch- oder Cocktail-tomaten
3 EL Albaöl
2 EL Balsamico
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, rote Pfefferbeeren, Basilikum

Zubereitung
Avocado halbieren, Stein entfernen, Schale vorsichtig abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
Mozzarella und Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden (Cocktailto-maten halbieren) und mit der Avocado auf einer mit Salatblättern ausgelegten Platte anrichten.
Das Albaöl mit dem Balsamico verrühren und die angerichteten Tomaten-, Mozzarella- und Avocadoscheiben damit beträufeln, salzen und pfeffern. Mit Basilikum und roten Pfefferbeeren anrichten.

Tipp
Zum Vorspeisenteller kann Ciabatta gereicht werden. Schmeckt hervorragend.

Nährwertinformation für eine Portion:
322 kcal | 28 g Fett | 11 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 33 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

SOMMERSALAT

Zutaten
(für 4 Portionen)
250 g grüner Spargel
100 g Zuckerschoten
1 kleine Zucchini
200 g Fruchtfleisch einer Zuckermelone (z.B. Galiamelone)
1 reife Avocado
2 Stiele Pfefferminze
1 – 2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
½ TL Zucker
2 EL Albaöl
1 EL Honig
3 EL Joghurt

Zubereitung
Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, Enden abschneiden und den Rest in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
In einem Topf Wasser mit Salz und Zucker aufkochen lassen. Den Spargel kurz in das kochende Wasser tauchen (blanchieren), dann kalt abschrecken.
Zuckerschoten ebenfalls blanchieren. Jede Schote schräg durchschneiden.
Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Melone halbieren, entkernen und die Schale entfernen. Mit einem Ausstecher Kugeln herausheben oder das Fruchtfleisch würfeln.
Das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Limettensaft, Honig, Joghurt und Albaöl verrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das so entstandene Dressing mit den anderen Zutaten vermengen.
Zuletzt mit frischen Pfefferminzblättern dekorieren.

Nährwertinformation für eine Portion:
189 kcal | 11 g Fett | 5 g Eiweiß | 17 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 3 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

SPARGEL-BIRNEN-SALAT mit Feta

Zutaten
(für 4 Portionen)
600 g grüner Spargel
2 Birnen
2 EL Albaöl
4 EL Gemüsebrühe
3 bis 4 EL Zitronensaft
2 Prisen Zucker, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz
100 g Feta
1 EL Sesamsamen

Zubereitung
Den Spargel nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
Das Öl erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Birnen dazugeben und zugedeckt etwa 2 Minuten bissfest garen. Spargel und Birnen herausnehmen. Den Zitronensaft in den Sud geben, mit Zucker und Pfeffer abschmecken – und fertig ist das Salatdressing!
Spargel und Birnen auf vier Teller verteilen und salzen. Den Feta fein würfeln und auf den Spargel-Birnen-Salat geben. Mit dem Dressing beträufeln und mit Schnittlauch garnieren.
Zum Schluss noch den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und auf den Salat streuen.

Albaöl® Olive

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

Nährwertinformation für eine Portion:
213 kcal | 15 g Fett | 7 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 18 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®

SPARGELSALAT mit Erdbeeren und Orangen (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
600 g weißer Spargel
½ TL Zucker
Salz
1 Orange
150 g Erdbeeren
2 EL Albaöl
1 EL Zucker
1 EL geriebener Ingwer
schwarzer Pfeffer
einige Minzeblätter

Zubereitung
Den Spargel schälen, Enden abschneiden und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz, 1 TL Albaöl und ½ TL Zucker aufkochen lassen. Den Spargel darin bei schwacher Hitze etwa 8 bis 10 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen.
Die Orange filetieren. Dabei die weiße Haut entfernen. Den Saft auffangen und ihn aus den Trennhäuten ausdrücken.
Orangensaft mit dem Honig und dem restlichen Albaöl zu einem Dressing verrühren. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Dressing mit dem Spargel und den Orangenfilets vermischen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.
Die gewaschenen Erdbeeren vierteln und erst vor dem Servieren mit der fein gehackten Minze unter den Salat mischen.

Tipp
Der Salat kann zusätzlich mit Rauke angerichtet und mit gerösteten Pinienkernen bestreut werden.

Nährwertinformation für eine Portion:
124 kcal | 7 g Fett | 4 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate (1 BE) | 0,12 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®

WINTERSALAT im grünen Kranz (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
600 g kleine festkochende Kartoffeln
250 g Weißkraut, etwa ¼ Kopf
4 EL Weißweinessig
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
2 TL mittelscharfer Senf
4 EL Albaöl
2 kleine säuerliche Äpfel, etwa 200 g
1 große rote Paprikaschote, etwa 200 g
1 EL Petersilie (frisch gehackt)
4 Blätter Endiviensalat (geputzt), etwa 50 g

Zubereitung
Pellkartoffeln waschen und in wenig Wasser garen.
Weißkraut in sehr feine Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen.
$^1/_8$ l heißes Wasser mit dem Essig, der gekörnten Brühe, dem Albaöl, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
Das Kraut mit der Marinade übergießen und kräftig kneten, damit es mürbe wird.
Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und unter das Kraut mischen.
Paprikaschoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Beides mit der Petersilie unter den Salat heben und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. In einer Schale anrichten.
Endiviensalat in schmale Streifen schneiden und als Kranz um den Kartoffelsalat legen.

Nährwertinformation für eine Portion:
284 kcal | 13 g Fett | 6 g Eiweiß | 36 g Kohlenhydrate (= 3 BE) | 0,15 mg Cholesterin
Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®