Kalorienbewusst kochen und backen mit

Albaöl®

Stiftung Warentest
test
GUT (2,2)
Ermittelt am Produkt mit MHD:14.03.2019
Ausgabe 11/2018
www.test.de
18HF98

Vegie

Antipasto

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

Und wer's noch mediterraner mag, verwendet für dieses Rezept Albaöl Olive, eine Komposition aus schwedischem Rapsöl und spanischem Olivenöl.

Albaöl® Olive

Bezugsquellen für Albaöl Olive:
Combi, EDEKA/Marktkauf (Süddeutschland), famila, Jibi, Kaufland, real, tegut, und auf dem Versandweg: ReKru GmbH – www.rekru-albaoel.de

Mehr Infos zu Albaöl Olive unter:
www.albaoel-olive.de

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, Feta oder einen Kräuterquark.

Pro Portion: 205 Kalorien | 16 g Fett | 4 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 0,2 mg Cholesterin

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.

Raffiniert, gesund und lecker!

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

Pro Portion: 424 Kalorien | 27 g Fett | 17 g Eiweiß | 28 g Kohlenhydrate ≈ 2,5 BE | 21 mg Cholesterin

Frankfurter Grüne Soße 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 Soße verrühren. Die Kräuter und die fein gehackten Eier unterheben. Etwas durchziehen lassen und noch mal abschmecken.
Die Frankfurter Soße mit den Pellkartoffeln servieren.

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

Pro Portion: 374 Kalorien | 15 g Fett | 20 g Eiweiß | 37 g Kohlenhydrate ≈ 3 BE | 184 mg Cholesterin

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 Soße geben und etwas ziehen lassen. Rucola, Lauchzwiebeln und Erdbeeren mit dem noch warmen Fleisch anrichten. Die Soße darüberträufeln und servieren.

Pro Portion: 326 Kalorien | 20 g Fett |24 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 55 mg Cholesterin

Himmlisch fruchtig!

Vegie Pfirsich-Tarte

Zutaten
(für 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 24 cm Durchmesser)
Teig:
35 g Zucker
1 Ei
50 ml Albaöl (45 g)
1 Prise Salz
125 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
Belag:
4 Pfirsiche (675 g)
50 g Pfirsichmarmelade
10 ml Pfirsichlikör

Zubereitung
Zucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen.
Das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren und zu einem Knetteig verarbeiten.
Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier ca. 3 mm dünn ausrollen.
Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf eine Tarteform legen und das obere Papier abziehen.
Die Pfirsiche in dünne, etwa 0,5 cm breite Spalten schneiden und kreisförmig, dicht nebeneinander auf dem Teig verteilen.

Backen: ca. 30 bis 40 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.
10 Minuten vor Ende der Backzeit die mit dem Pfirsichlikör verrührte Marmelade gleichmäßig mit einem breiten Backpinsel auf den Pfirsichspalten verteilen.

Tipp
Die Tarte kann alternativ mit Nektarinen gebacken werden.

Pro Portion: 119 Kalorien | 4 g Fett | 2 g Eiweiß | 18 g Kohlenhydrate = 1,5 BE | 10 mg Cholesterin

Schwarze Tagliatelle mit Tomaten

Zutaten
(für 4 Portionen)
Tomatensoße
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
Für die Tomatensoße 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 Tomatensoße servieren.

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

Pro Portion: 348 Kalorien | 15 g Fett | 9 g Eiweiß | 44 g Kohlenhydrate ≈ 3,5 BE | 5 mg Cholesterin

Albaöl®

Die leckerste Versuchung seit es pflanzliche Fette gibt!

Sie achten auf eine gesunde und kalorienbewusste Ernährung und „leckere Versuchungen“ lassen Sie deshalb kalt? Das eine muss das andere aber nicht ausschließen! Albaöl ist der beste Beweis dafür:

- Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, ist aber rein pflanzlich.
- Albaöl ist so hochwertig, dass bereits eine kleine Menge genügt, um den vollen Geschmack zu entwickeln.
- Albaöl zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren aus und besteht zu 9 % aus wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Hinzu kommt, dass Albaöl auch für Menschen mit Nahrungsmittelallergien bestens geeignet ist, denn es enthält keines der deklarationspflichtigen Allergene. Dafür wurde es als erstes Speiseöl weltweit mit dem Qualitätssiegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) ausgezeichnet.

Ob beim fettreduzierten Braten (Rauchpunkt 220 °C), Grillen oder Dünsten – Albaöl verleiht Ihren Speisen das gewisse Extra. Es eignet sich auch hervorragend zum Backen sowie als Grundlage für Soßen und Dressings. Kurz gesagt: Albaöl ist ein wahres Multitalent – und dazu äußerst sparsam und lecker.

Stiftung Warentest hat im November 2018 13 raffinierte und 10 kaltgepresste Rapsöle getestet. Albaöl wurde unter der Rubrik „Besonderheit“ in diesen Test einbezogen und hat das Gesamturteil GUT (2,2) erhalten. Wie schon beim letzten Test von Stiftung Warentest 2010 wies es auch diesmal die beste chemische Qualität unter allen getesteten Ölen auf (1,1). Vgl. „test“ Ausgabe November 2018, S. 10 ff.

Stiftung Warentest
test
GUT (2,2)
Ermittelt am Produkt mit MHD:14.03.2019
Ausgabe 11/2018
www.test.de
18HF98

Viel Spaß beim Ausprobieren!

VEGAN

Wo gibt’s Albaöl?

Albaöl ist u. a. erhältlich bei:
EDEKA | famila | Globus | Karstadt/Perfetto
Kaufland | Marktkauf | real | REWE | tegut

Weitere Infos & Rezepte:
www.albaoel.de