Mediterrane Küche mit

Albaöl® Olive

Mit vielen vegetarischen Rezepten!

Vegie

Lecker – unbedingt probieren!

Vegie

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 Olive
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 Olive, 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®

Für die Brösel-Mischung sollten Sie auch unser klassisches Albaöl mit Buttergeschmack im Hause haben. Es ist Ihnen ausgegangen? Kein Problem! Sie erhalten es in fast allen EDEKA- und REWE-Märkten, bei Kaufland, Globus und dort, wo es Albaöl Olive gibt.

Pro Portion: 262 Kalorien | 21 g Fett | 6 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 25 mg Cholesterin

Laugenecken

Zutaten
(für 24 Stück)
500 g Mehl
½ Würfel frische Hefe (20 g)
320 ml lauwarmes Wasser
½ TL Zucker
2 TL Salz
2 EL Albaöl Olive
etwas Mehl zum Ausrollen
50 g Natron zum Belaugen
2 EL Albaöl Olive zum Bestreichen
Zum Bestreuen:
Sesam, Leinsaat, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
grobes Salz

Zubereitung
Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen. Dann Mehl, Salz, Albaöl Olive und Hefewasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Gut durchkneten, zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und gehen lassen.
Aus dem aufgegangenen Teig 18 Kugeln formen und diese kreisrund auf 6 cm Durchmesser ausrollen. 15 der so entstandenen Teigscheiben mit Albaöl Olive bestreichen. Danach je sechs Scheiben aufeinander legen.
Die oberste Lage jeweils ohne Öl belassen. Die drei Teigstapel 15 Minuten ins Gefrierfach stellen und anschließend achteln.
Zum Belaugen 1500 ml Wasser zum Kochen bringen. Dem kochenden Wasser 50 g Natron hinzufügen. Die Ecken nacheinander in eine Schaumkelle legen und ca. 45 Sekunden in die köchelnde Natronlauge halten. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nach Belieben mit den Kernen bestreuen. 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Backen: ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 240 °C Ober- und Unterhitze.
Laugenecken auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und frisch verzehren.

Tipp
Wenn Sie die Laugenecken nicht frisch verzehren wollen, sondern erst am nächsten Tag oder später, dann sollten Sie sie auf jeden Fall einfrieren und vor dem Verzehr noch einmal kurz im Backofen erwärmen.

Pro Stück: 98 Kalorien | 3 g Fett | 3 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate ≈ 1,5 BE | 0 mg Cholesterin

Spaghetti-Frittaten mit Feta

Zutaten
(für 12 Muffinformen)
60 g Gabelspaghetti
Salz
3 EL Albaöl Olive
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

Pasta mal anders!

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 Olive 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!

Pro Portion: 104 Kalorien | 7 g Fett | 5 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate = 0,5 BE | 87 mg Cholesterin

Vegie

Grillmarinade mit frischen Kräutern

Zutaten
(für 4 Portionen Fleisch)
4 EL Albaöl Olive
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 Olive verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Tipp
Diese Marinade passt z. B. gut zu Lammkotelett, Schweinefilet oder Schweinesteak, aber auch zum Würzen von Gemüsespießen.
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.

Pro Portion: 113 Kalorien |12 g Fett |0,5 g Eiweiß | 1 g Kohlenhydrate ≈ 0 BE | 0,18 mg Cholesterin

Paella mit Meeresfrüchten

Zutaten
(für 4 Portionen)
4 EL Albaöl Olive
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 Olive 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 Olive 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.

Pro Portion: 478 Kalorien | 16 g Fett | 26 g Eiweiß | 56 g Kohlenhydrate ≈ 4,5 BE | 236 mg Cholesterin

Den gibt's jetzt öfter!

Zwiebelkuchen

Zutaten
(für 6 Portionen = ein Backblech)
Hefeteig:
30 g Hefe
350 g Mehl
½ TL Salz
3 EL Albaöl Olive
3 Eigelb
ca. 180 ml lauwarmes Wasser
Belag:
3 EL Albaöl Olive
200 g magere Schinkenwürfel
1 kg Zwiebeln, gewürfelt oder in feine Ringe geschnitten
4 Eier
200 g saure Sahne
Salz, Pfeffer
Kümmel nach Geschmack

Zubereitung
Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz auf einer Arbeitsplatte anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.
Nach und nach lauwarmes Wasser und das Eigelb in die Mulde geben und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.
In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Albaöl Olive hell und weich dünsten und die Schinkenwürfel dazugeben. Abkühlen lassen. Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei 3 EL Albaöl Olive einarbeiten. Den Teig nochmals 20 Minuten gehen lassen.
Teig ausrollen und auf ein mit Albaöl Olive eingefettetes Blech legen. Die Zwiebelmasse daraufgeben. Eier mit saurer Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und eventuell Kümmel abschmecken und über den Zwiebeln verteilen.

Backen: ca. 30 bis 40 Minuten bei 190 °C Heißluft.

Pro Portion: 569 Kalorien | 29 g Fett | 24 g Eiweiß | 54 g Kohlenhydrate = 4,5 BE | 324 mg Cholesterin

Albaöl® Olive

Albaöl Olive: das Beste aus zwei Welten!

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·
VEGAN

Albaöl Olive, die einzigartige Komposition aus schwedischem Rapsöl und spanischem, nativem Olivenöl extra kombiniert auf ideale Weise das Beste aus zwei Welten: Das ernährungsphysiologisch wertvolle Rapsöl mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren kommt aus dem gesundheitsbewussten Schweden. Die kulinarisch vielseitige Küche Spaniens steuert das fruchtige Olivenöl bei, dem Albaöl Olive seinen milden Olivenölgeschmack verdankt.

Ob beim Braten oder Grillen, auf gedünstetem Gemüse oder zur geschmacklichen Abrundung von Pasta-Gerichten – Albaöl Olive verleiht Ihren Speisen den charakteristischen Geschmack der mediterranen Küche.

Albaöl Olive ist das ideale Öl, wenn es in der Küche „heiß hergeht". Dank des Rapsölanteils ist es hoch erhitzbar (Rauchpunkt: 210 °C) und ermöglicht damit sicheres Braten, Grillen und Schmoren. Ein zusätzliches Plus: Albaöl Olive spritzt kaum beim Braten. Auch als Wok-Öl und zum Brot- oder Pizzabacken ist Albaöl Olive hervorragend geeignet, ebenso für Antipasti und zum Marinieren. Da sich Albaöl Olive problemlos mit Essig verbindet, ist es optimal für klassische Vinaigrettes und mediterrane Dressings.

Albaöl Olive ist sehr bekömmlich, denn es ist milder im Geschmack als reines Olivenöl. Zudem zeichnet sich Albaöl Olive im Unterschied zu reinem Olivenöl durch einen 10-mal höheren Gehalt an wertvollen Omega-3Fettsäuren aus.

Doch Probieren geht immer noch über Studieren. Deshalb haben wir in dieser Broschüre einige Rezeptideen zum Ausprobieren für Sie zusammengestellt. Viele weitere finden Sie unter www.albaoel.de.

Wo gibt's Albaöl Olive?

Albaöl ist u. a. erhältlich bei:
Combi | EDEKA (Süddeutschland) | famila Kaufland | Marktkauf (Süddeutschland) | real tegut | Versandweg: www.rekru-albaoel.de

Weitere Infos & Rezepte:
www.albaoel.de