Schwedisch genießen mit

Albaöl®

Leckeres aus Bullerbü!

Zimtschnecken & Co.

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

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 Soße, Kartoffeln oder Püree und Preiselbeeren servieren.

Klein, aber oho!

Es gibt wohl kaum einen Deutschen, der mit dem schwedischen Begriff „Köttbullar“ nichts anfangen könnte. Ihren Bekanntheitsgrad hierzulande haben die kleinen, wohlschmeckenden Hackfleischbällchen einer bekannten schwedischen Möbelhauskette zu verdanken, in deren Restaurants sie fester Bestandteil der Speisekarte sind. Obwohl die Fleischbällchen den meisten Deutschen vortrefflich munden, kommen sie vielen schwer über die Lippen. Deshalb hier noch einmal die korrekte Aussprache für die nächste – und dann akzentfreie – Bestellung: „chöttbullar“.

Pro Portion: 529 Kalorien | 35 g Fett | 28 g Eiweiß | 26 g Kohlenhydrate ≈ 2 BE | 146 mg Cholesterin

Kanelbullar

Zutaten
(für ca. 20 Schnecken)
Teig:
425 g Weizenmehl
42 g (1 Päckchen) Hefe
250 ml Milch
50 g Zucker
55 ml Albaöl (50 g)
¼ TL Salz
eventuell 1 Msp. zerstoßenen Kardamom
Füllung:
2 EL Albaöl
80 g Zucker
1 knapper EL Zimt (mit dem Zucker mischen)
50 g gehackte Mandeln
50 g Rosinen, gewaschen
Glasur:
½ Ei
1 EL Hagelzucker

Zubereitung
400 g von dem Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe zerbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmer Milch und 1 EL Zucker glatt rühren und in die Mulde hineingeben. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.
Nach und nach restliche lauwarme Milch, Zucker, Salz, Albaöl und ggf. Kardamom hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat. Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett geben, noch einmal gut durchkneten und in zwei gleiche Teile teilen. Diese zu länglichen Rechtecken (20 x 40 cm) ausrollen, mit Albaöl bestreichen und mit der Zucker-Zimt-Mischung, den Mandeln und Rosinen bestreuen. Anschließend von der Längsseite her fest aufrollen. Rolle in 10 Stücke schneiden und diese auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und etwas flach drücken. Einige Minuten gehen lassen, dann die Schnecken mit geschlagenem Ei bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen.

Backen: gleichzeitig beide Bleche ca. 15 Minuten bei 200 °C Heißluft. Fertige Schnecken auf einem Rost abkühlen lassen.

„Kanelbullar“ (auf Deutsch: Zimtschnecken) sind aus dem schwedischen Alltag nicht wegzudenken. Ob bei der Dienstbesprechung in der Firma, beim Kaffeekränzchen zu Hause oder beim Picknick auf einer einsamen Klippe an der Küste – Kaffee und Zimtschnecken haben die Schweden immer dabei. Kein Wunder also, dass die Zimtschnecken in Schweden sogar einen eigenen Feiertag haben. Der „Kanelbullens dag“ wird jährlich am 4. Oktober gefeiert. Feiern Sie doch einfach mit!

Pro Portion: 172 Kalorien | 6 g Fett | 4 g Eiweiß | 26 g Kohlenhydrate ≈ 2 BE | 7 mg Cholesterin

Für die Kaffeepause

Schwedische Hafertaler

Zutaten
(für ca. 50 Stück)
2 Tassen kernige Haferflocken (120 g)
1 Tasse fein geschrotetes Weizenvollkornmehl (90 g)
1 gestrichener TL Backpulver
1 Tasse Zucker (130 g)
1 Päckchen Vanillezucker
1 Ei
1 Prise Salz
einige Tropfen Bittermandelaroma oder etwas Zimt
100 ml Albaöl (90 g)

Zubereitung
Das Vollkornmehl mit dem Backpulver mischen und mit allen weiteren Zutaten in einer Schüssel verrühren. Den Teig einige Minuten ruhen lassen, anschließend mit zwei Teelöffeln kirschgroße Häufchen formen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

Backen: im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze oder beide Backbleche gleichzeitig bei 160° Heißluft.

Das Gebäck auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren. So bleiben die Hafertaler knusprig.

Tipp
Das Aussehen der Hafertaler lässt sich mit einfachen Mitteln leicht variieren. Sie können sie beispielsweise vor dem Backen mit Haferflocken bestreuen. Oder Sie besprenkeln die erkalteten Taler mit etwas flüssiger Kuvertüre. Sollen die Kekse nicht so flach werden, dann reduzieren Sie einfach die Menge des Backpulvers.

Ob in der Firma, zu Hause oder beim Wochenendausflug – ohne „fika“, die Kaffeepause, geht in Schweden rein gar nichts. Mit Freunden, Nachbarn und Kollegen trifft man sich nicht in der Kneipe, sondern zu Hause zum Kaffee. Noch im vorigen Jahrhundert waren Einladungen zum Kaffee für die Hausfrau eine wahre Herausforderung, denn die Etikette verlangte, dass sieben Sorten Gebäck angeboten wurden. Im Zeitalter der kalorienbewussten Ernährung verliert diese Tradition aber mehr und mehr an Bedeutung. Umso beliebter ist heutzutage der knusprige Hafertaler.

Pro Stück: 43 Kalorien | 2 g Fett |1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate < 0,5 BE | 5 mg Cholesterin

Schwedische Lachssoße

Zutaten
(für 4 Portionen)
15 ml Albaöl
5 ml Weinessig
20 g milder bis mittelscharfer Senf
2 gehäufte 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.

Macht sich gut beim Brunch

Auf Schwedisch heißt sie übrigens „Hovmästarsås“, übersetzt „Soße des Oberkellners“. Wie die Soße zu Ihrem Namen gekommen ist? Auch in Schweden gab es Zeiten, als gebeizter Lachs noch eine teure Delikatesse war und nur in noblen Restaurants serviert wurde. Gäste, die sich diesen Luxus leisteten, wurden entsprechend geehrt: Der Oberkellner kam persönlich an ihren Tisch und bereitete die zum Lachs gehörende Soße vor den Augen der Gäste frisch zu.

Pro Portion: 74 Kalorien | 6 g Fett | 2 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate < 0,5 BE | 79 mg Cholesterin

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: 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.

Echt schwedisch, echt lecker!

Jansson ist ein häufig vorkommender Familienname in Schweden, „frestelse“ das schwedische Wort für „Verführung“. Mit anderen Worten: Viele heißen in Schweden Jansson und für viele ist dieser Kartoffel-Sardellen-Auflauf eine echte Verführung.

Pro Portion: 402 Kalorien | 21 g Fett | 12 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate ≈ 3,5 BE | 36 mg Cholesterin

Gunnebos kärleksmums

Zutaten
(für 24 Stück)
Teig:
100 ml Albaöl (90 g)
300 g Roh-Rohrzucker
2 Eier
250 g Weizenmehl
3 gestrichene EL Kakaopulver
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
200 ml Vollmilch
Backpapier
Glasur und Dekoration:
2 EL Albaöl
2 EL Kakaopulver
1 EL Vanillezucker
150 g Puderzucker
ca. 3 EL heißer Kaffee
2 EL Kokosflocken zum Bestreuen

Zubereitung
Teig:
Albaöl, Zucker, Salz und Eier schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Kakaopulver mischen. Die Mehlmischung im Wechsel mit der Milch unter die Eiermasse rühren. Eine flache Backform (etwa 30 cm x 40 cm groß) mit Backpapier auslegen und den Teig in die Backform füllen. Der Teig sollte ca. 3 cm hoch in der Backform stehen.

Backen: ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene bei 200 °C Ober- und Unterhitze.

Glasur:
Kakao, Vanillezucker und Puderzucker vermischen. So viel Kaffee dazugeben, dass eine zähe, aber streichfähige Masse entsteht. Das Albaöl unterrühren.
Die Glasur mit einem breiten Pinsel dünn auf den ausgekühlten Kuchen streichen und mit Kokosflocken bestreuen. Nach etwa einer Stunde ist die Glasur schnittfest. Den Kuchen in 24 Stücke schneiden.

Der Name des Kuchens verweist auf einen kleinen Ort in Småland und eine Liebesgeschichte („kärlek“ = „Liebe“ auf Schwedisch), die sich dort zugetragen haben soll. Mehr darüber erfahren Sie unter www.albaoel.de: Albaöl – Rezepte – Schwedisch.

Pro Portion: 176 Kalorien | 6 g Fett | 2 g Eiweiß | 28 g Kohlenhydrate ≈ 2,5 BE | 21 mg Cholesterin

Albaöl®

Schwedische Küche – natürlich mit Albaöl!

Sicher haben Sie als Kind auch die Erzählungen der bekannten schwedischen Kinderbuchautorin Astrid Lindgren gelesen. Vielleicht erinnern Sie sich noch an „Karlsson vom Dach“ und wie er Lillebrors strengem Kindermädchen Frau Bock Zimtschnecken geklaut hat. Warum er die geklaut hat? Weil Zimtschnecken (auf Schwedisch: „kanelbullar“) sooo lecker sind! Überzeugen Sie sich selbst! Das Rezept finden Sie in dieser Broschüre.
Anstelle von Butter kommt in unseren Rezepten die schwedische Rapsölzubereitung Albaöl zum Einsatz. Warum?

- Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, ist aber rein pflanzlich.
- Albaöl ist bereits flüssig und lässt sich daher leichter verarbeiten.
- Albaöl zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus (9 g in 100 g Albaöl).

Doch Albaöl ist nicht nur ideal zum Backen, sondern überzeugt auch durch seine Brateigenschaften: Es ist hoch erhitzbar (Rauchpunkt: 220 °C), sehr ergiebig und spritzt kaum beim Braten. Natürlich kann es auch in der kalten Küche eingesetzt werden. Bestes Beispiel dafür: die schwedische Lachssoße.

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU
VEGAN

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

Wir wünschen: „Smaklig måltid!“

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