Leckere Aufstriche & Dips mit

Albaöl®

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

Vegie *Alle Rezepte vegetarisch*

Möhrenaufstrich mit Kürbiskernen

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

Milder Olivenölgeschmack statt feinem Buttergeschmack gewünscht? Dann verwenden Sie für diesen Aufstrich Albaöl Olive!

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

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

Pro Portion: 100 Kalorien | 9 g Fett | 3 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate < 0,5 BE | 0,1 mg Cholesterin

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 Sojasoße, ½ zerdrückten Banane und Currypulver verrühren.
Meerrettich-Dip:
Quark-Dip mit ½ fein geriebenen Apfel und 1 TL geriebenen Meerrettich verrühren.

Dippen ist kein Muss, denn die Dip-Variationen lassen sich genauso gut aufs Brot streichen (siehe Titelbild).

Pro Portion: 155 Kalorien | 7 g Fett | 11 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 0,7 mg Cholesterin

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.

Das Rezept für unsere leckeren Dinkelbrötchen finden Sie unter www.albaoel.de

Pro Portion: 145 Kalorien | 8 g Fett | 7 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate = 1 BE | 17,1 mg Cholesterin

Raffiniert und lecker!

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.

Pro Portion: 125 Kalorien | 6 g Fett |5 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 9 mg Cholesterin

Mit unserem Umrechner schnell zum Genuss

Die perfekten Partner für jeden Delikatess-Aufstrich sind natürlich frisches, selbst gebackenes Brot, Brötchen oder Grissini. Auch diese lassen sich wunderbar mit Albaöl statt mit Butter oder Magarine zubereiten. Mit unserem interaktiven Umrechner ermitteln Sie schnell die richtigen Mengen für Ihre Lieblingsrezepte: **www.albaoel.de/verwendung/zum-backen**

Perfekt für's Party-Buffet!

Avocado-Creme

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.

Tipp
In Kombination mit selbst gebackenen Grissini ist die Avocado-Creme ein wunderbarer Party-Snack.
Grissini-Rezept unter www.albaoel.de.

Pro Portion: 89 Kalorien | 9 g Fett | 1 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate = 0 BE | 0,06 mg Cholesterin

Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten
(für 4 Portionen)
200 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 TL fein gehackte Zwiebeln
50 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
4 EL Albaöl Olive
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 Olive 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 Olive 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

Eine Komposition aus schwedischem Rapsöl und spanischem, nativen Olivenöl extra.
Die Vorzüge: 10-mal höherer Gehalt an Omega-3-Fettsäuren als in reinem Olivenöl und milder im Geschmack.

Pro Portion: 176 Kalorien | 13 g Fett | 4 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 0,18 mg Cholesterin

Albaöl®

Mit Albaöl kommt Abwechslung aufs Brot!

Ob zum Frühstück, zwischendurch oder zum Abendbrot – es wird geschmiert und belegt. Der Klassiker ist immer noch das Butterbrot mit Wurst oder Käse. Doch Hand aufs Herz: Irgendwann wird's langweilig. Für Abwechslung sorgen selbst gemachte Aufstriche, denn sie verwandeln das schlichte Butterbrot in einen leckeren Gourmet-Snack. Frische und gesunde Zutaten machen selbst Hergestelltes leicht, bekömmlich und individuell. Weiterer Pluspunkt: Sie wissen immer genau, was drin ist, denn Sie bestimmen die Zutaten. Eine Basiszutat aller unserer Rezepte ist die schwedische Rapsölzubereitung Albaöl. Warum?

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU
VEGAN

- Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, ist aber rein pflanzlich.
- Albaöl enthält kaum gesättigte Fettsäuren und zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren aus (9 g in 100 g Albaöl).
- Mit Albaöl lassen sich im Handumdrehen vegetarische, vegane, cholesterinarme und kalorienbewusste Aufstriche selber machen.

Aufstriche mit Albaöl eignen sich auch bestens als Dips oder als Beilage zum Grillen, zu Fisch, Fleisch, Gemüse und Kartoffeln. Sie lassen sich gut vorbereiten und verleihen jedem Partybüfett das gewisse Extra.

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!

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