Leckeres für die ganze Familie 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*

Für einen guten Start in den Tag

Dinkelvollkornbrötchen mit Quark

Zutaten
(für 18 Stück)
250 g frisches, sehr fein geschrotetes Dinkelvollkornmehl
½ Päckchen Backpulver
250 g Magerquark
1 Ei
1 TL Salz
1 EL Albaöl
zum Bestreuen, wahlweise: Dinkelvollkornmehl, Sesam, Haferflocken, Leinsaat, Sonnenblumen und Kürbiskerne

Zubereitung
Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine große Schüssel geben. Quark, Ei, Salz und Albaöl dazugeben und verkneten. Den Teig einige Minuten ruhen lassen.
Kleine, walnussgroße, runde oder längliche Brötchen formen und diese kreuzweise oder längs einschneiden. Die Oberfläche mit Wasser befeuchten und mit Körnern, Haferflocken etc. belegen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
Backen: ca. 15 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Tipp
Frisch gebacken schmecken die Brötchen am besten. Aber auch eingefrorene Brötchen, die noch einmal kurz aufgebacken werden, schmecken lecker.
In Bioläden kann Dinkel frisch gemahlen werden.

Pro Stück: 75 Kalorien | 2 g Fett | 4 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 12 mg Cholesterin

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.

Perfekt auch zu unseren knusprigen Grissinis. Das Rezept finden Sie unter www.albaoel.de

Pro Portion: 254 Kalorien | 23 g Fett | 11 g Eiweiß | 2 g Kohlenhydrate = 0 BE | 22 mg Cholesterin

Eierkuchen mit Beerenfrüchten

Zutaten
(für 4 Eierkuchen)
Eierkuchenteig:
100 g Dinkelvollkornmehl
¼ TL Backpulver
150 ml Milch
3 Eier
etwas Salz
4 EL Albaöl
Füllung:
400 g frische Beerenfrüchte, z.B. Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren
1 EL rotes Gelee
1 EL Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung
Dinkelvollkornmehl mit Backpulver mischen und mit der Milch verquirlen. Den Teig etwas stehen lassen, damit das Vollkornmehl ausreichend quellen kann. Eier und Salz hinzufügen und verrühren.
In eine beschichtete Pfanne etwas Albaöl hineingeben und bei schwacher Hitze insgesamt vier Eierpfannkuchen beidseitig ausbacken. Eierkuchen in der Backröhre warm halten.
Die Früchte vorsichtig unter das Gelee heben. Pfannkuchen mit der Beerenmischung füllen und mit Puderzucker bestreut, am besten noch etwas warm, servieren.

Pro Stück: 336 Kalorien | 18 g Fett | 11 g Eiweiß | 33 g Kohlenhydrate ≈ 3 BE | 180 mg Cholesterin

Hirseauflauf

Zutaten
(für 4 Portionen)
150 g Hirse
350 ml Gemüsebrühe
500 g Möhren, in feine Scheiben geschnitten
200 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL Albaöl
150 g geriebener Käse, z.B. Gouda oder Emmentaler
2 Eier
200 ml Milch
100 g saure Sahne
2 TL gehackte Kräuter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer und Muskatnuss
2 EL Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne zum Bestreuen

Zubereitung
Hirsekörner in die kochende Gemüsebrühe geben und etwa 10 bis 15 Minuten ausquellen (nicht kochen!) lassen.
Albaöl in einem großen Topf erhitzen, Möhren hinzufügen und kurz andünsten.
Eier, Milch und saure Sahne verrühren und anschließend zusammen mit der Hirse, den Erbsen und dem Käse zu den Möhren geben und vermengen.
Kräftig mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und Kräutern abschmecken.
Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und mit den Kernen bestreuen.
Backen: ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 °C Ober- und Unterhitze.

Tipp
Statt der Möhren und Erbsen eignen sich auch grüne Bohnen, rote Paprika, Zucchini und Spargel für diesen Auflauf.

Pro Portion: 572 Kalorien | 31 g Fett | 27 g Eiweiß | 47 g Kohlenhydrate ≈ 4 BE | 152 mg Cholesterin

Bulgursalat

Zutaten
(für 4 Portionen)
einige Salatblätter, z. B. Eisberg- oder Kopfsalat
200 g Bulgur, fein gekörnt
100 ml heißes Wasser
6 EL Albaöl Olive
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 Olive 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, passt zu Gegrilltem und ist somit ein heißer Tipp für jede Gartenparty. In ein Salatblatt eingewickelt, kann er auch aus der Hand gegessen werden.

Albaöl® Olive

Für Liebhaber der mediterranen Küche

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

Pro Portion: 348 Kalorien | 19 g Fett | 6 g Eiweiß | 39 g Kohlenhydrate ≈ 3 BE | 0,27 mg Cholesterin

Fix und fruchtig!

Vollkorntörtchen mit Sauerkirschen

Zutaten
(für ca. 15 Stück)
80 ml Albaöl (75 g)
100 g Zucker
2 Eier
1 Prise Salz
Mark einer ¼ Vanilleschote oder
1 Päckchen Vanillezucker oder
½ TL von der Schale einer abgeriebenen Zitrone
200 g Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Backpulver
50 ml Milch
75 – 90 Sauerkirschen
gehobelte Mandeln oder Pinienkerne
15 Papierbackförmchen

Zubereitung
Albaöl mit dem Zucker schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend die Eier hinzufügen, ebenso die Gewürze.
Das Mehl-Backpulver-Gemisch abwechselnd mit der Milch unterrühren.
Den Teig einige Minuten stehen lassen, dann mit einem Esslöffel in die Papierförmchen füllen (knapp halb voll).
Auf jedem Törtchen 5 – 6 Sauerkirschen verteilen. Anschließend mit gehobelten Mandeln oder Pinienkernen bestreuen.

Backen: im vorgeheizten Ofen etwa 18 bis 20 Minuten bei 180 °C oder Heißluft 160 °C.

Tipp
Statt Vollkornmehl eignet sich auch normales Weizenmehl. Sie benötigen dann aber nur drei Esslöffel Milch.
Ebenfalls sehr lecker: Anstelle von Sauerkirschen können auch frische Rhabarberstücke, Aprikosen oder Pfirsiche genommen werden.

Pro Stück: 162 Kalorien | 7 g Fett | 3 g Eiweiß | 21 g Kohlenhydrate ≈ 2 BE | 28 mg Cholesterin

Albaöl®

Mit Albaöl schmeckt's der ganzen Familie

Wer Kinder hat, weiß Bescheid: Mit „gesunder Ernährung" darf man dem Nachwuchs nicht kommen. Jeden Tag Pommes mit Ketchup würde zwar Ihren Kindern vermutlich ganz gut gefallen, aber Ihnen bestimmt nicht!

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU
VEGAN

Unter dem Motto „Lecker – gesund – einfach" möchten wir Ihnen einige Rezeptideen präsentieren: fürs Mittagessen, fürs Pausenbrot oder einfach für zwischendurch. Alle Rezepte werden mit Albaöl zubereitet, einer schwedischen Rapsölzubereitung mit Buttergeschmack. Warum? Weil Albaöl ein Fett ist, das alle drei Kriterien erfüllt:

- Lecker: Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter.
- Gesund: Albaöl ist rein pflanzlich, besteht zu 93 % aus ungesättigten Fettsäuren (davon 9 % Omega-3-Fettsäuren) und ist frei von Allergenen, wie z. B. Laktose, Milcheiweiß und Gluten.
- Einfach & schnell: Albaöl ist im Unterschied zu Butter bereits flüssig und lässt sich daher leichter und schneller verarbeiten. Es ist hoch erhitzbar (Rauchpunkt: 220 °C) und spritzt beim Braten kaum.

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 Ihnen und Ihrer Familie viel Spaß beim Kochen und Backen mit Albaöl!

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