

Kalorienbewusst kochen und backen mit

Taste of
Sweden

Albaöl[®] HC



Mit vielen vegetarischen Rezepten



Wer sich für Albaöl HC entscheidet, tut Gutes:
10 Cent pro verkaufter Liter gehen als Spende an ein Kinderhospiz.



Antipasto

Zutaten

(für 4 Portionen)

- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 5 EL Albaöl HC
- 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

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 HC in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Abgetropfte Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten, beiseitelegen.

In dem restlichen Albaöl HC (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.

Nährwertinformation für 1 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 HC

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 HC 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.

Tipp

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

Nährwertinformation für 1 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 HC

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 HC 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.

Nährwertinformation für 1 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 HC

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 HC 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 HC 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.

Nährwertinformation für 1 Portion:

326 Kalorien | 20 g Fett | 24 g Eiweiß

9 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 55 mg Cholesterin



Schwarze Tagliatelle mit Tomaten

Zutaten

(für 4 Portionen)

Tomatensoße

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Albaöl HC

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 HC

Zubereitung

Für die Tomatensoße Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem kleinen Topf in Albaöl HC 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 HC 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.

Nährwertinformation für 1 Portion:

348 Kalorien | 15 g Fett | 9 g Eiweiß

44 g Kohlenhydrate ≈ 3,5 BE | 5 mg Cholesterin



Pfirsich-Tarte

Zutaten

(für 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 24 cm Durchmesser)

Teig:

35 g Zucker

1 Ei

50 ml Albaöl HC (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 (Schneebeisen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl HC 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 verührte Marmelade gleichmäßig mit einem breiten Backpinsel auf den Pfirsichspalten verteilen.

Tipp

Die Tarte kann alternativ mit Nektarinen gebacken werden.

Nährwertinformation für 1 Stück:

119 Kalorien | 4 g Fett | 2 g Eiweiß

18 g Kohlenhydrate = 1,5 BE | 10 mg Cholesterin



Albaöl HC – 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 nicht ausschließen! Die schwedische Rapsöl-Leinöl-Zubereitung Albaöl HC ist der beste Beweis dafür:

- Albaöl HC schmeckt und riecht wie frische Butter, ist aber rein pflanzlich.
- Albaöl HC ist so hochwertig, dass bereits eine kleine Menge genügt, um den vollen Geschmack zu entwickeln.
- Albaöl HC zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren aus und besteht zu 16 % aus wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Hinzu kommt, dass Albaöl HC auch für Menschen mit Nahrungsmittelallergien bestens geeignet ist, denn es ist von Natur aus gluten-, laktose- und milcheiweißfrei und enthält auch keine anderen deklarationspflichtigen Allergene. Dafür wurde Albaöl HC mit dem Qualitätssiegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) ausgezeichnet.

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

Und nun möchten wir Sie gern mit unseren kalorienbewussten Rezepten in Versuchung führen ...

Albaöl HC ist erhältlich bei:

hbs24®

Bahnhofstr. 10
D - 31606 Warmsen

www.hbs24.de

Wo gibt's Albaöl HC?

