

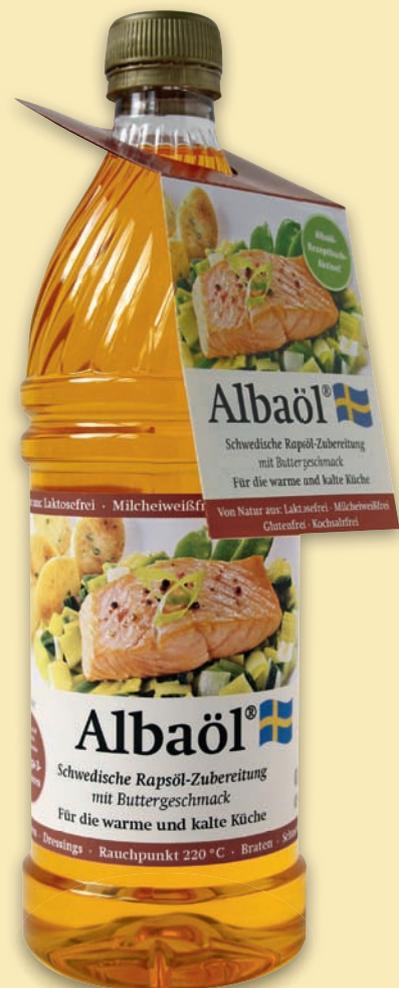


Kalte Gerichte mit

Albaöl[®]



Lecker!



Kalte Gerichte mit Albaöl

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | Antipasto mit Paprika, Zucchini und Aubergine | 17 | Kartoffelsalat schwedische Art |
| 5 | Apfel-Möhren-Rohkost | 18 | Kräutersalat mit Vinaigrette |
| 6 | Asiatischer Reismudelsalat | 19 | Kürbiskernaufstrich |
| 7 | Avocado-Creme | 21 | Mayonnaise |
| 8 | Bärlauch-Pesto | 22 | Möhrenaufstrich mit Kürbiskernen |
| 9 | Bunte Gemüsetaucher mit Dip | 23 | Quark-Frischkäse-Aufstrich mit Feige |
| 10 | Chicorée-Radicchio-Salat mit Walnüssen | 24 | Raukesalat mit Ziegenkäse und Kirschen |
| 11 | Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette | 25 | Rote-Linsen-Aufstrich |
| 12 | Feldsalat mit Orangen | 26 | Rucolasalat mit Filet und Erdbeeren |
| 13 | Forellen- oder Lachsmousse | 27 | Schwedische Lachssoße |
| 14 | Frischkäseaufstrich mit Möhre | 28 | Sommerlicher Vorspeiseteller |
| 15 | Gratinierter Ziegenfrischkäse auf Blattsalaten | 29 | Spargel-Birnen-Salat mit Feta |
| 16 | Honigmelone mit Parmaschinken | 30 | Spargelsalat mit Erbeeren und Orangen |
| | | 31 | Wintersalat im grünen Kranz |

Rezeptideen mit Albaöl



Antipasto mit Paprika, Zucchini und Aubergine

Zutaten

(für 4 Portionen)

- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 5 EL Albaöl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Thymian, Majoran

Nährwertinformation

- 1 Portion enthält:
- 205 Kalorien
- 16 g Fett
- 4 g Eiweiß
- 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)
- 0,2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

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

In dem restlichen Albaöl (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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Apfel-Möhren-Rohkost

Zutaten

(für 4 Portionen)

500 g Möhren

2 große säuerliche Äpfel

Saft einer Zitrone

2 EL Honig

2 EL Albaöl

1 EL geröstete Kürbiskerne

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

199 Kalorien

9 g Fett

4 g Eiweiß

25 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

0,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Möhren putzen und fein reiben.

Äpfel schälen und grob reiben. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden.

Die geriebenen Möhren und Äpfel mit Albaöl vermengen und mit Honig abschmecken.

Vor dem Verzehr mit den frisch gerösteten Kürbiskernen bestreuen.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Asiatischer Reisnudelsalat

Zutaten

(für 4 Portionen)

250 g breite Reisnudeln

½ kleine Stange in feine Streifen
geschnittener Porree, etwa 100 g

10 g chinesische Morcheln

(Mu-Err-Pilze)

3 – 4 EL Sojasauce

2 Knoblauchzehen

3 EL Albaöl

Salz, Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

331 Kalorien

11 g Fett

10 g Eiweiß

47 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE)

54 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

Zubereitung

Pilze 60 Minuten im warmen Wasser einweichen. Abwaschen und etwa 5 bis 10 Minuten gar kochen.

Nudeln 10 Minuten im gesalzenen Wasser einweichen, mit dem Wasser zum Kochen bringen und nach 3 Minuten Kochzeit abgießen, kalt abspülen und grob schneiden.

Bitte beachten Sie die evtl. abweichenden Zubereitungsempfehlungen auf Ihrer Reisnudel-Verpackung.

Porree waschen und ebenso wie die Morcheln in ganz feine Streifen schneiden.

Alles zusammen in eine Salatschüssel geben.

Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken, mit dem Öl und reichlich Sojasauce verrühren und über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Stunden durchziehen lassen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

89 Kalorien

9 g Fett

1 g Eiweiß

2 g Kohlenhydrate (0 BE)

0,06 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

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.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



Zutaten

(für 4 Portionen)

40 g Pinienkerne

100 g frische Bärlauch-Blätter

8 EL Albaöl

Salz, Pfeffer

3 EL geriebener Parmesan

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

315 Kalorien

32 g Fett

6 g Eiweiß

2 g Kohlenhydrate (= 0 BE)

7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Bärlauch-Pesto

Zubereitung

Pinienkerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken.

Bärlauch waschen, zwischen Küchentuch trocknen, in feine Streifen schneiden und in ein schmales Gefäß füllen. Albaöl hinzufügen und mit einem Mixstab zu einer Paste verarbeiten. Die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan nach und nach unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In ein Schraubglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich Pesto ein bis zwei Wochen im Kühlschrank.

Pesto eignet sich für Nudelgerichte aller Art, zum Würzen von Suppen und Saucen sowie zum Verfeinern und Marinieren von Fleischgerichten.

Tipp

Statt Bärlauch eignet sich auch frisches Basilikum oder glatte Petersilie. Anstelle von Pinienkernen können auch Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Sesam, Pistazien, Mandeln, Walnüsse oder Haselnusskerne verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

2 – 3 große Salatblätter, z. B. Eisbergsalat oder etwas Feldsalat

2 Möhren

1/2 rote und 1/2 gelbe Paprikaschote

1/2 Kohlrabi

1/2 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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

155 Kalorien

7 g Fett

11 g Eiweiß

11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

0,7 mg Cholesterin



Bunte Gemüsetaucher mit Dip

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.

Tipps

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 Sojasaße, 1/2 zerdrückten Banane und Currypulver verrühren.

Meerrettich-Dip:

Quark-Dip mit 1/2 fein geriebenen Apfel und 1 TL geriebenen Meerrettich verrühren.

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Chicorée-Radicchio-Salat mit Walnüssen

Zutaten

(für 4 Portionen)

3 Stangen Chicorée

1 kleiner Radicchio

50 g Hartkäse, z.B. Gouda mittelalt

4 Walnusskerne

Für die Marinade

½ Bund Schnittlauch

2 EL Kapern

2 hart gekochte Eier

4 EL Albaöl

1 TL scharfer Senf

2 bis 3 EL Weißwein- oder

Kräuteressig

2 EL Crème fraîche

½ TL Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

305 Kalorien

27 g Fett

11 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

138 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

Zubereitung

Die Chicorées putzen, längs halbieren und dabei den bitteren Kern ausschneiden. Die Stangen unter fließendem, kaltem Wasser kurz waschen, gut abtropfen lassen und längs in schmale Streifen schneiden. Die Radicchio-Blätter waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Käse in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Für die Marinade Eigelb, Essig, Senf, Gewürze und Albaöl cremig rühren. Crème fraîche, Kapern, Schnittlauch und fein gewürfeltes Eiweiß unterheben.

Die Marinade erst kurz vor dem Verzehr unter den Salat heben, in einer Servierschüssel anrichten und mit den Walnüssen bestreuen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Feldsalat mit Kartoffelvinaigrette

Zutaten

(für 4 Portionen)

100 g Feldsalat

2 Pellkartoffeln vom Vortag,

ca. 100 g

3 bis 4 Blätter Radicchio

2 EL Pinienkerne

½ kleine rote Zwiebel

ca. 75 ml heiße Gemüsebrühe

4 EL Albaöl

1 bis 2 EL Weißwein- oder Kräuter-
essig

Salz, Pfeffer

1 TL Rohrzucker oder Honig

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

169 Kalorien

15 g Fett

2 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

0,2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Feldsalat putzen, in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Die gepellten Kartoffeln fein reiben.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Die Gemüsebrühe mit Essig, Salz, Pfeffer, Rohrzucker und Albaöl zu einer Vinaigrette verrühren und abschmecken. Die fein geriebenen Kartoffeln in die Vinaigrette geben und glatt rühren.

Feldsalat und Radicchio mit Zwiebelringen und Pinienkernen auf Tellern anrichten und mit der abgekühlten Vinaigrette beträufeln.

Tipp

Dazu schmecken auch Parmaschinken oder Bündner Fleisch, dünn geschnitten.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Feldsalat mit Orangen

Zutaten

(für 4 Portionen)

150 g Feldsalat
2 Orangen
3 EL Albaöl
2 EL Weißweinessig oder
weißen Balsamico
½ TL Salz, Pfeffer
2 EL Crème fraîche
1 TL Limettensaft
1 EL Cognac
1 TL rote Pfefferbeeren

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
163 Kalorien
13 g Fett
2 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)
11 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Feldsalat putzen, in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Orangen schälen und die weiße Unterhaut gut entfernen.

Orangenspalten filetieren, das heißt, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer aus den Häuten schneiden. Den Saft aufheben.

Feldsalat in eine Schüssel geben. Albaöl, Essig, Salz, Pfeffer und Orangensaft verrühren. Die Marinade erst kurz vor dem Verzehr unter den Feldsalat heben.

Danach den Salat in einer Servierschüssel anrichten und mit den Orangenspalten garnieren.

Crème fraîche mit Limettensaft und Cognac verrühren. Die Sahnesauce über den Salat träufeln und mit den roten Pfefferbeeren bestreuen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Forellen- oder Lachsmousse

Zutaten

(für 4 Portionen)

1 kleine Zwiebel (30 g)

1 EL Albaöl

150 g Frischkäse

100 g Forelle oder Lachs,
geräuchert

abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone

1 TL Zitronensaft

Pfeffer, Salz

frischer Dill für Forellenmousse

1 kleine Lauchzwiebel für
Lachsmousse

Nährwertinformation

1 Portion Forellenmousse/
Lachsmousse enthält:

133/153 Kalorien

10 g/12 g Fett

9 g Eiweiß

2 g Kohlenhydrate (0 BE)

40 mg/41 mg Cholesterin

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln und in Albaöl andünsten. Abkühlen lassen.

Geräucherte Forelle oder Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und mit der Zwiebel und dem Frischkäse pürieren. Mit Pfeffer, evtl. etwas Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Dill entweder fein hacken und unterheben oder als kleine Rispe auf die Forellenmousse legen.

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und vor dem Servieren über den Lachsaufstrich streuen.

Tipp

Unter die Forellenmousse kann noch etwas frisch geriebener Meerrettich gegeben werden. Dieser sorgt für einen würzigen Geschmack und verleiht dem Aufstrich eine raffinierte Schärfe.

Beide Aufstriche lassen sich gut vorbereiten und eignen sich als Partydip.

Albaöl[®]

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

200 g Frischkäse

70 g fein geraspelte Möhre

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig

1 EL Albaöl

Salz, Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

170 Kalorien

15 g Fett

5 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

48 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch



Frischkäseaufstrich mit Möhre

Zubereitung

Die Möhre fein raspeln und im Anschluss mit dem Frischkäse, Zitronensaft, Honig und Albaöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Statt Möhre kann auch eine Mischung aus fein geschnittenen Radieschen und Zucchini verwendet werden. Für 4 Portionen werden dabei jeweils 30 g benötigt.

Neben Frischkäseaufstrichen eignet sich auch die im Hintergrund abgebildete Avocado-Creme perfekt als Brotaufstrich. Diese bietet noch zwei zusätzliche Vorteile: Sie ist cholesterinarm und enthält fast 50 % weniger Kalorien. Vgl. dazu separates Rezept.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

262 Kalorien

21 g Fett

6 g Eiweiß

13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

25 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

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®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Honigmelone mit Parmaschinken

Zutaten

(für 6 Portionen)

1 Cantaloupe-, Galia- oder andere
Zuckermelone

125 g Parmaschinken, in dünne
Scheiben geschnitten

20 g Rucola

2 EL Albaöl

2 EL Limettensaft

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion (vier Spieße) enthält:

89 Kalorien

5 g Fett

5 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

15 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Die Melone halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln formen.

Den Schinken in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden.

Je ein Stück Melone, einen gefalteten Streifen Schinken und ein gewaschenes Rucolablatt auf einen Holzspieß aufspießen.

Aus Albaöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die Spieße damit beträufeln.

Tipp

Statt Parmaschinken kann auch anderer roher Schinken verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Kartoffelsalat schwedische Art

Zutaten

(für 8 Portionen)

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 5 EL Albaöl
- 1 Tasse trockener Weißwein (ersatzweise säuerlicher Apfelsaft)
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Staudensellerie (ca. 400 g)
- 100 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 – 2 EL Weinessig oder Balsamico

Nährwertinformation

- 1 Portion enthält:
- 208 Kalorien
- 8 g Fett
- 4 g Eiweiß
- 27 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)
- 0,15 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer großen Deckelpfanne in nur leicht erhitztem Albaöl andünsten, bis die Kartoffeln leicht glänzen. Zwischendurch schwenken oder umrühren. Mit Wein ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa zehn Minuten bissfest garen.

Zwiebeln pellen und klein würfeln. Knoblauch in Scheibchen hobeln. Staudensellerie in Streifen schneiden. Äpfel ungeschält würfeln. Die Tomaten fein, das Basilikum grob hacken. Alles mit den Kartoffelscheiben vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp

Der ohne Mayonnaise zubereitete, etwas andere Kartoffelsalat ist nahezu cholesterinfrei, kalorien- und fettarm. Er schmeckt gut zu gegrilltem Fleisch.

Frühlingsvariante: Kartoffelscheiben ohne weitere Zutaten in Wein garen und zum Schluss neben Pfeffer und Salz noch jede Menge fein gehackte frische Kräuter oder auch Brunnenkresse, Löwenzahn oder Rucola dazugeben.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Kräutersalat mit Vinaigrette

Zutaten

(für 4 Portionen)

2 EL Sherry-Essig oder weißen

Balsamico

2 EL Wasser

½ TL Senf

½ TL Honig

Salz u. Pfeffer

3 EL Albaöl

zu einer Vinaigrette verrühren

2 Frühlingszwiebeln

½ fester Kopfsalat, z. B. Eich- oder
Krausblatt

100 g Champignons

200 g Kirschtomaten

1 Bund Radieschen

½ Salatgurke

ca. 50 g erntefrische Kräuter der
Saison (z. B. Petersilie, Bärlauch,
Knoblauchrauke, Schnittlauch,
Kresse, Kerbel, Zitronenmelisse,
Löwenzahn, Gänseblümchenblät-
ter, Kapuzinerkresseblätter)

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

131 Kalorien

10 g Fett

4 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

0 mg Cholesterin

Zubereitung

Die verschiedenen Salate waschen, verlesen, klein zupfen und/oder in feine Streifen oder Scheiben schneiden und in eine weite Schüssel geben. Kräuter fein hacken und mit der Vinaigrette darübergeben. Alles miteinander behutsam vermengen und sofort verzehren.

Tipp

Nach Geschmack können Sie noch einen Apfel, eine Birne oder eine filetierte Orange dazuschneiden. Auch ein bis zwei hart gekochte Eier oder klein gewürfelter Käse schmecken dazu. Gebratene Puten- oder Hähnchenbrustfilet-Streifen sind weitere Geschmackszutaten. Rucola, Feldsalat und Chicorée eignen sich ebenfalls hervorragend als Salatbeilage.

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

254 Kalorien

23 g Fett

11 g Eiweiß

2 g Kohlenhydrate (= 0 BE)

22 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

Zubereitung

Kürbiskerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken.

Magerquark und Feta mit dem Öl zu einer Creme verarbeiten. Mit den Kürbiskernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft pikant abschmecken.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 136 g Mayonnaise)

1 Eigelb

½ TL Salz

1 EL Essig oder Zitronensaft

½ TL Zucker

110 ml Albaöl (100 g)

Nährwertinformation

Die Gesamtmenge enthält:

974 Kalorien

107 g Fett

4 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

279 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- vegetarisch



Mayonnaise

Zubereitung

Eigelb, Salz, Zucker und Essig oder Zitronensaft verrühren und cremig schlagen. Dann das Albaöl tröpfchenweise einrühren, am besten mit einem elektrischen Küchenquirl.

Für die beiden abgebildeten Vorspeisen-Löffel – Matjes-Spieß mit Roter Bete und Apfel (links) und Garnelen-Spieß mit Zucchini und Möhrenstreifen (rechts) – wird je ein Teelöffel Mayonnaise benötigt. Damit reicht die zubereitete Menge an Mayonnaise für ca. 8 bis 10 Vorspeisen-Löffel.

Die gesamte Menge an Mayonnaise benötigen Sie beispielsweise für einen traditionellen Kartoffelsalat für ca. 4 bis 6 Personen.

Tipp

Die Mayonnaise kann auch wahlweise mit einem halben Teelöffel Senf zubereitet und mit Joghurt verlängert werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

100 Kalorien

9 g Fett

3 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

0,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

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®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

145 Kalorien

8 g Fett

7 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate (= 1 BE)

17,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Raukesalat mit Ziegenkäse und Kirschen

Zutaten

(für 4 Portionen)

125 g Rauke
1 Radicchio (ca. 100 g)
100 g Ziegenfrischkäse
200 g Süßkirschen
3 EL Albaöl
3 EL Portwein
2 EL Rotweinessig
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
4 dünne Scheiben Parmaschinken

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
212 Kalorien
14 g Fett
6 g Eiweiß
14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)
22 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Rauke putzen und waschen. Radicchio halbieren und in Streifen schneiden. Den Ziegenfrischkäse in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Kirschen waschen, entsteinen und halbieren.

Aus Albaöl, Portwein, Essig und Honig ein Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Kirschen hinzufügen und etwa 20 Minuten marinieren lassen.

Rauke, Radicchio, Parmaschinken und Ziegenfrischkäse dekorativ auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

125 Kalorien

6 g Fett

5 g Eiweiß

13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

9 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Rucolasalat mit Filet und Erdbeeren

Zutaten

(für 4 Personen)

1 unbehandelte Zitrone

6 EL Albaöl

Pfeffer aus der Mühle

400 g Schweinefilet

(in Streifen geschnitten)

400 g Erdbeeren

150 g Rucola

3 Lauchzwiebeln

Salz

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

326 Kalorien

20 g Fett

24 g Eiweiß

9 g Kohlenhydrate (≈ 1BE)

55 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Die Zitrone waschen und trockentupfen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Saft einer halben Zitrone mit 4 EL Albaöl 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 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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schwedische Lachssoße*

Zutaten

(für 4 Portionen)

15 ml Albaöl

5 ml Weinessig

20 g milder bis mittelscharfer Senf

2 geh. EL fein gehackter Dill

10 g Zucker

1 Eigelb

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

74 Kalorien

6 g Fett

2 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

79 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

Zubereitung

Zuerst Zucker, Dill, Senf und Eigelb verrühren. Dann das Albaöl tröpfchenweise einrühren, am besten mit einem elektrischen Küchenquirl. Zuletzt den Weinessig einrühren.



* 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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Sommerlicher Vorspeisenteller

Zutaten

(für 4 Portionen)

einige Salatblätter

1 reife Avocado

200 g Mozzarella

500 g Strauch- oder Cocktail-
tomaten

3 EL Albaöl

2 EL Balsamico

Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
rote Pfefferbeeren, Basilikum

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

322 Kalorien

28 g Fett

11 g Eiweiß

8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

33 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Avocado halbieren, Stein entfernen, Schale vorsichtig abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Mozzarella und Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden (Cocktailtomaten halbieren) und mit der Avocado auf einer mit Salatblättern ausgelegten Platte anrichten.

Das Albaöl mit dem Balsamico verrühren und die angerichteten Tomaten-, Mozzarella- und Avocadoscheiben damit beträufeln, salzen und pfeffern.

Mit Basilikum und roten Pfefferbeeren anrichten.

Tipp

Zum Vorspeisenteller kann Ciabatta gereicht werden. Schmeckt hervorragend.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Spargel-Birnen-Salat mit Feta

Zutaten

(für 4 Portionen)

600 g grüner Spargel

2 Birnen

2 EL Albaöl oder Albaöl Olive

4 EL Gemüsebrühe

3 bis 4 EL Zitronensaft

2 Prisen Zucker, Pfeffer

1 EL Schnittlauchröllchen

Salz

100 g Feta

1 EL Sesamsamen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

213 Kalorien

15 g Fett

7 g Eiweiß

11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

18 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Spargel nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

Das Öl erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Birnen dazugeben und zugedeckt etwa 2 Minuten bissfest garen. Spargel und Birnen herausnehmen. Den Zitronensaft in den Sud geben, mit Zucker und Pfeffer abschmecken – und fertig ist das Salatdressing!

Spargel und Birnen auf vier Teller verteilen und salzen. Den Feta fein würfeln und auf den Spargel-Birnen-Salat geben. Mit dem Dressing beträufeln und mit Schnittlauch garnieren.

Zum Schluss noch den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und auf den Salat streuen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Spargelsalat mit Erdbeeren und Orangen

Zutaten

(für 4 Portionen)

600 g weißer Spargel

½ TL Zucker

Salz

1 Orange

150 g Erdbeeren

2 EL Albaöl

1 EL Honig

1 EL geriebener Ingwer

schwarzer Pfeffer

einige Minzeblätter

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

124 Kalorien

7 g Fett

4 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate (1 BE)

0,12 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Spargel schälen, Enden abschneiden und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz, 1 TL Albaöl und ½ TL Zucker aufkochen lassen. Den Spargel darin bei schwacher Hitze etwa 8 bis 10 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen.

Die Orange filetieren. Dabei die weiße Haut entfernen. Den Saft auffangen und ihn aus den Trennhäuten ausdrücken.

Orangensaft mit dem Honig und dem restlichen Albaöl zu einem Dressing verrühren. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing mit dem Spargel und den Orangenfilets vermischen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die gewaschenen Erdbeeren vierteln und erst vor dem Servieren mit der fein gehackten Minze unter den Salat mischen.

Tipp

Der Salat kann zusätzlich mit Rauke angerichtet und mit gerösteten Pinienkernen bestreut werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



Wintersalat im grünen Kranz

Zutaten

(für 4 Portionen)

600 g kleine festkochende
Kartoffeln
250 g Weißkraut, etwa $\frac{1}{4}$ Kopf
4 EL Weißweinessig
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
Salz, schwarzer Pfeffer
2 TL mittelscharfer Senf
4 EL Albaöl
2 kleine säuerliche Äpfel, etwa
200 g
1 große rote Paprikaschote, etwa
200 g
1 EL Petersilie (frisch gehackt)
4 Blätter Endiviensalat (geputzt),
etwa 50 g

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

284 Kalorien

13 g Fett

6 g Eiweiß

36 g Kohlenhydrate (= 3 BE)

0,15 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Pellkartoffeln waschen und in wenig Wasser garen.

Weißkraut in sehr feine Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen.
 $\frac{1}{8}$ l heißes Wasser mit dem Essig, der gekörnten Brühe, dem Albaöl, Senf,
Salz und Pfeffer verrühren.

Das Kraut mit der Marinade übergießen und kräftig kneten, damit es
mürbe wird.

Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und unter das Kraut mischen.
Paprikaschoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Äpfel in
dünne Scheiben schneiden. Beides mit der Petersilie unter den Salat
heben und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. In einer Schale
anrichten.

Endiviensalat in schmale Streifen schneiden und als Kranz um den Kar-
toffelsalat legen.

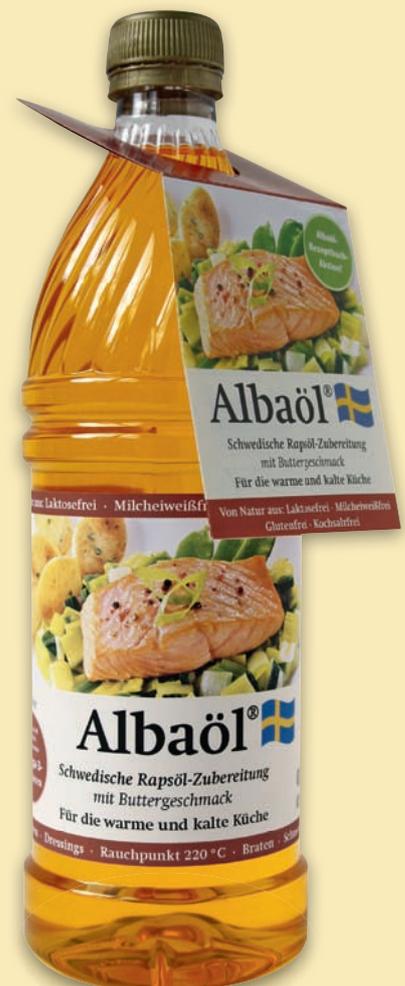
Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Smaklig måltid ...

... würden die Schweden sagen. Auch wir wünschen Ihnen natürlich
„Guten Appetit!“ und viel Vergnügen mit unseren Rezepten.



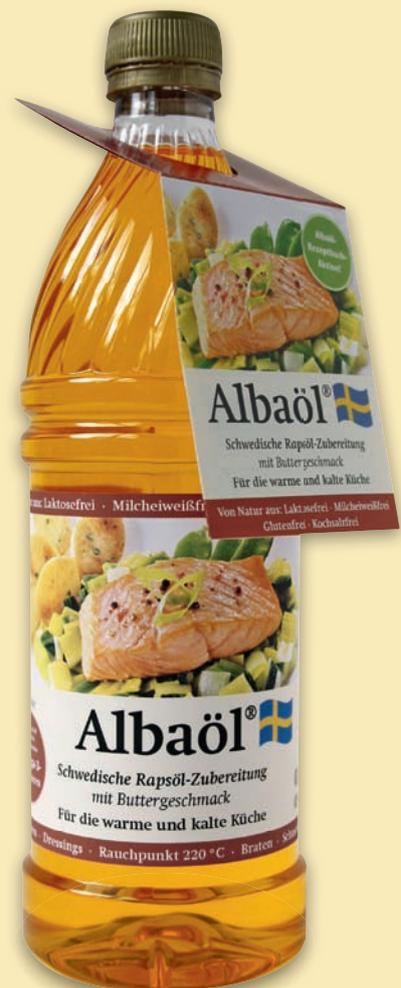


Kochen mit

Albaöl[®]



Lecker!



Kochen mit Albaöl

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 4 | Broccoli-Cremesuppe | 20 | Orangen-Tomatensuppe |
| 5 | Bunte Bohnensuppe | 21 | Pasta mit bunter Paprikasoße |
| 6 | Cremesuppe mit Meerrettich | 22 | Pasta mit Champignonsoße |
| 7 | Eierkuchen mit Beerenfrüchten | 23 | Pasta mit Petersilien-Pesto |
| 8 | Exotische Kichererbsen mit Blattspinat | 24 | Pilzrisotto |
| 9 | Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln | 25 | Pyttipanna |
| 10 | Frikadellen mit Gemüse und Püree | 26 | Reibekuchen mit Apfelkompott |
| 11 | Gebratene Lachsschnitte auf würzigem
Lauchgemüse mit Kräuterkartoffeln | 27 | Rote Linsensuppe |
| 12 | Gebratener Spargel | 28 | Schwarze Tagliatelle mit Tomaten |
| 13 | Gebratener Spargel mit Rührei | 29 | Schweinefleisch mit Gemüse- und
Feta-Füllung |
| 14 | Gemüse-Käseküchlein | 30 | Spaghetti mit Tomatensoße |
| 15 | Gemüse-Reis-Pfanne mit Putenfilet | 31 | Spargel mit gekochtem Ei |
| 16 | Janssons frestelse | 32 | Spargel mit Sauce hollandaise |
| 17 | Köttbullar mit Preiselbeeren | 33 | Spargel mit weißer Soße |
| 18 | Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch
und Garnelen | 34 | Spargelcremesuppe mit Schnittlauch |
| 19 | Lachskoteletts mit Sauce hollandaise | 35 | Tofu-Frikadellen |
| | | 36 | Trockenpflaumen im Schinkenmantel |

Rezeptideen mit Albaöl



Broccoli-Cremesuppe

Zutaten

(für 4 Portionen)

500 g geputzter Broccoli

1 große Zwiebel

4 EL Albaöl

650 ml Gemüsebrühe

30 g Mehl

250 ml Milch

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

2 TL Zitronensaft

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

210 Kalorien

14 g Fett

9 g Eiweiß

13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

3 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Broccoli in kleine Röschen schneiden. In 500 ml kochende Gemüsebrühe geben und 10 Minuten garen lassen.

Die Zwiebel pellen, fein hacken und in 4 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und anschwitzen. Mit der Milch und der restlichen Brühe auffüllen, glatt rühren und aufkochen lassen.

Den weichen Broccoli in der Brühe mit einem Stabmixer pürieren und in die Soße geben.

Wieder aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und dem Zitronensaft pikant abschmecken.

Tipp

Die Cremesuppe kann mit 100 g Frischkäse oder 100 ml Sahne verfeinert werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Bunte Bohnensuppe

Zutaten

(für 5 Portionen)

1 große Zwiebel

2 EL Albaöl

1 Liter Rindfleischbrühe, entfettet
200 g gegartes, mageres Rindfleisch

1 kleine Dose rote Kidneybohnen
(250 g)

½ Dose weiße Bohnen (250 g)

1 rote Paprikaschote

1 Karotte

½ Stange Lauch

500 g Brechbohnen, frisch oder
Tiefkühlware

Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano

1 EL Petersilie, gehackt

Sambal Oelek

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

268 Kalorien

8 g Fett

25 g Eiweiß

24 g Kohlenhydrate (= 2 BE)

46 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Karotte, Lauch und Paprika in feine Streifen schneiden.

Die roten und weißen Bohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zwiebel pellen, fein hacken und in 2 EL Albaöl glasig dünsten. Karotten, Lauch und Brechbohnen dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Etwa 10 Minuten garen lassen.

Rote Paprika, mundgerecht geschnittenes Rindfleisch und die Dosenbohnen hinzufügen.

Kurz aufkochen lassen, mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano pikant abschmecken.

Vor dem Servieren mit Petersilie anrichten.

Tipp

Der Bohneneintopf kann anstatt mit Rindfleisch auch mit Rauchenden oder Wiener Würstchen zubereitet werden.

Fleisch und Wurst sind jedoch kein Muss. Wer es lieber vegetarisch mag, lässt diese Zutaten einfach weg und ersetzt den Liter Rindfleischbrühe durch 800 g Gemüsebrühe. Das Gericht wird dadurch nicht nur kalorienärmer (197 Kalorien), sondern enthält auch weniger Cholesterin (0,02 mg), Fett (6 g) und Eiweiß (12 g). Der Gehalt an Kohlenhydraten verringert sich nur geringfügig (23 g).

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Cremesuppe mit Meerrettich

Zutaten

(für 4 Portionen)

500 g mehlig kochende Kartoffeln
2 große Zwiebeln
3 EL Albaöl
700 ml Gemüsebrühe
50 ml Milch
6 EL Meerrettich, fein gerieben
100 ml Sahne
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Rote Bete, fein geraspelt

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
292 Kalorien
18 g Fett
6 g Eiweiß
27 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)
22 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln pellen, fein hacken und in 3 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Die Kartoffeln dazugeben, mit der Brühe auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die weichen Kartoffeln mit einem Stabmixer pürieren. Die Milch und den Meerrettich in die Suppe rühren. Nicht mehr kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Die Sahne steif schlagen und unterziehen.

Die Cremesuppe auf vorgewärmte Teller geben und mit der geraspelten Rote Bete anrichten.

Tipp

Statt frisch geriebenem Meerrettich kann die Suppe alternativ mit Meerrettich aus dem Glas zubereitet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Eierkuchen mit Beerenfrüchten

Zutaten

(für 4 Eierkuchen)

Eierkuchenteig:

100 g Dinkelvollkornmehl

$\frac{1}{4}$ 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

Nährwertinformation

1 Eierkuchen enthält:

336 Kalorien

18 g Fett

11 g Eiweiß

33 g Kohlenhydrate (\approx 3 BE)

180 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- vegetarisch

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.

Albaöl[®]

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



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
2 TL Currypulver
1 rote Peperoni oder 1 TL Sambal
Olek
Salz, Pfeffer
250 g Cocktailtomaten
200 ml Kokosmilch
100 g Frischkäse

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
424 Kalorien
27 g Fett
17 g Eiweiß
28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)
21 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

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 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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



Frankfurter Grüne Soße mit Pellkartoffeln

Zutaten

(für 4 Portionen)

800 g Pellkartoffeln

250 g Magerquark

200 g Vollmilchjoghurt

3 EL Albaöl

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, Sauerampferblät-
ter, Zitronenmelisse)

3 hart gekochte Eier

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

374 Kalorien

15 g Fett

20 g Eiweiß

37 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

184 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Pellkartoffeln garen.

Den Quark mit dem Joghurt, dem Albaöl 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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

Püree:

600 g geschälte, mehlig kochende

Kartoffeln

150 ml Milch

2 EL Albaöl

Salz, Muskatnuss

Frikadellen:

350 g Rinderhackfleisch

1/2 Brötchen

1 Ei

1 Zwiebel oder Lauchzwiebel

Salz, Pfeffer, Paprika

2 EL Albaöl

Erbsen-Möhren-Gemüse:

400 g geputzte Möhren

200 g Erbsen

1 EL Albaöl

Salz, Muskatnuss, Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

546 Kalorien

30 g Fett

29 g Eiweiß

39 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

114 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst



Frikadellen mit Gemüse und Püree

Zubereitung

Kartoffeln vierteln und in etwas Wasser garen.

Möhren in Stifte schneiden.

Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel fein hacken.

Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel und Gewürze verkneten. 12 kleine Frikadellen formen.

Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit der erwärmten Milch und dem Albaöl verrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Möhren und Erbsen in etwas Wasser und Albaöl etwa 5 Minuten bissfest garen. Erst anschließend mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Auf diese Weise können die Gewürze nicht verkochen und Sie brauchen weniger davon. Zudem behält das Gemüse seine kräftigen Farben, wenn es erst nach dem Garen gesalzt wird.

Gemüse, Püree und Fleischbällchen anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp

Kleine Paprikawürfel, mit der Frikadellen-Masse vermischt, machen die Frikadellen schön bunt.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Gebratene Lachsschnitte auf würzigem Lauchgemüse mit Kräuterkartoffeln

Zutaten

(für 4 Personen)

200 g Kartoffeln, geschält und
längs halbiert

2 mittelgroße Lauchstangen,
geputzt und gewaschen

4 Stück Lachsfilet, je ca. 180 g

4 EL Albaöl

2 EL frisch gehackte Kräuter,
z.B. Petersilie und Kerbel

Kreuzkümmel, gemahlen

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

494 Kalorien

33 g Fett

39 g Eiweiß

11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

105 mg Cholesterin

Zubereitung

Die Kartoffeln in gut gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit den vorbereiteten Lauch blättrig oder in Rauten schneiden.

1 – 2 EL Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsschnitten von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dabei mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann den Fisch aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.

Die fertig gegarten Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen. In der Fischpfanne einen weiteren EL Albaöl erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum goldgelb braten. Zum Schluss die gehackten Kräuter zu den Kartoffeln geben und alles durchschwenken.

In einem Topf das restliche Albaöl erhitzen und den Lauch darin 3 – 4 Minuten anschwitzen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel abschmecken.

Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit gekühlter Weißweinschorle servieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Gebratener Spargel

Zutaten

(für 4 Portionen)

1 kg Spargel

2 EL Albaöl

Salz, schwarzer Pfeffer

10 schwarze Oliven

einige Salatblätter oder Rucola

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

117 Kalorien

8 g Fett

5 g Eiweiß

6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE)

0,12 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in eine beschichtete, weite Pfanne geben und den Spargel darin ca. 15 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitze zubereiten. Mit Ende der Garzeit sollte der Spargel goldbraun sein und noch Biss haben.

Die schwarzen Oliven in feine Ringe schneiden und unter den Spargel heben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und den warmen Spargel auf dem Salat anrichten.

Tipp

Wer süß-pikante Gerichte liebt, rührt 1 bis 2 TL würzigen Honig unter den warmen Spargel.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

800 g grüner Spargel

3 EL Albaöl

Salz, Pfeffer und Zucker

8 Eier

200 g gekochter Schinken

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

354 Kalorien

22 g Fett

29 g Eiweiß

9 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

505 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst



Gebratener Spargel mit Rührei

Zubereitung

Spargel im unteren Drittel schälen. 1½ Esslöffel Albaöl in eine beschichtete Pfanne geben und den Spargel darin ca. 10 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitzezufuhr braten. Mit Ende der Garzeit sollte der Spargel leicht gebräunt sein und noch Biss haben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Schinken schneiden und bei mittlerer Hitze in 1½ Esslöffeln Albaöl kurz anbraten. Dann die Eimasse hinzugeben und bei geringer Hitze stocken lassen. Dabei ab und zu mit einem Pfannenwender von außen nach innen zusammenschieben. Anschließend noch etwas Salz zugeben.

Den noch warmen, gebratenen Spargel mit dem Rührei anrichten.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Gemüse-Käseküchlein

Zutaten

(für 8 kleine Gemüseküchlein)

150 g buntes Gemüse, z.B.

Karotten, Paprika, Zucchini,

Lauch, Zwiebeln

1 TL Petersilie, gehackt

30 g Weizenschrot oder

Weizenmehl

15 g Haferflocken

1 Ei

50 g Hartkäse, gerieben

Pfeffer, Curry, Paprika

2 EL Albaöl zum Braten

Nährwertinformation

1 Gemüseküchlein enthält:

85 Kalorien

6 g Fett

4 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

35 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

Zubereitung

Das Gemüse sehr fein schneiden oder fein raspeln. Die übrigen Zutaten dazugeben, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und etwas stehen lassen.

Mit zwei Esslöffeln acht kleine Häufchen formen und diese in einer beschichteten Pfanne in heißem Albaöl beidseitig goldgelb braten.

Bei Bedarf die fertigen Gemüseküchlein mit etwas Salz bestreuen.

Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Tipp

Die Gemüseküchlein eignen sich hervorragend als kalter Snack oder für ein Picknick.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Gemüse-Reis-Pfanne mit Putenfilet

Zutaten

(für 4 Portionen)

300 g Putenbrustfilet

3 EL Albaöl

200 g Reis

200 g Tiefkühlerbsen

1 rote Paprikaschote

1/2 Dose Gemüsemais

Salz, Pfeffer, Curry, Safran

2 EL frisch gehackte Kräuter

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

426 Kalorien

11 g Fett

27 g Eiweiß

53 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE)

33 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Zubereitung

Den Reis nach Zubereitungsempfehlung etwa 10 – 12 Minuten nicht zu weich garen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. In heißem Albaöl von allen Seiten kurz anbraten, salzen, pfeffern und etwas Curry und Safran unterheben. Das Fleisch beiseite stellen.

Die Paprika fein würfeln und mit den Erbsen im Bratenfett kurz andünsten. Anschließend den abgetropften Mais, den Reis und das Putenfleisch untermischen und kurz aufkochen lassen. Nochmal abschmecken. Safran gibt dem Reisgericht eine gelblich-orange Farbe.

Mit frischen Kräutern bestreut sofort servieren.

Tipp

Anstelle von Paprika, Erbsen und Mais kann auch tiefgekühltes Suppen- oder Pfannengemüse verwendet werden.

Das Reisgericht schmeckt auch ohne Fleisch. Stattdessen kann es mit geriebenem Hartkäse bestreut werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

402 Kalorien
21 g Fett
12 g Eiweiß
41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE)
36 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

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.



* 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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



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)

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

529 Kalorien

35 g Fett

28 g Eiweiß

26 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

146 mg Cholesterin

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 Kartoffelpüree und Preiselbeeren servieren.



* 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“.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

750 g geschältes, von Kernen befreites Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)

1 große Zwiebel

5 EL Albaöl

500 ml Hühnerbrühe

Saft und Schale einer halben Limette, unbehandelt

200 ml Kokosmilch (Dose)

Sambal Oelek

Salz, Pfeffer

1 EL Sherry

2 EL fein geschnittene Lauchzwiebeln

150 g küchenfertige Garnelen, ohne Schale

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

330 Kalorien

25 g Fett

11 g Eiweiß

13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

52 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst



Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch und Garnelen

Zubereitung

Kürbis mundgerecht würfeln. Zwiebeln pellen, fein hacken und in 3 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben und mit der Brühe auffüllen.

Die Limette waschen, etwas Schale in einem Streifen abziehen und etwa 15 Minuten mitköcheln lassen. Dann wieder entfernen.

Den weichen Kürbis mit einem Stabmixer pürieren.

Kokosmilch und ausgepressten Limettensaft zur Suppe geben. Wieder aufkochen lassen, mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und dem Sherry pikant abschmecken.

Die Garnelen in einer Pfanne in 2 EL Albaöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten und mit den Lauchzwiebeln auf der Suppe anrichten.

Tipp

Statt Kokosmilch und Garnelen kann die Suppe alternativ mit 200 g Kräuterfrischkäse zubereitet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Lachskoteletts mit Sauce hollandaise

Zutaten

(für 4 Portionen)

4 Lachskoteletts, etwa 160 g pro Stück

1 EL Mehl

Salz, Pfeffer

2 TL Zitronensaft

2 EL Albaöl

Sauce hollandaise:

2 Eidotter

2 EL Fischfond

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

90 ml Albaöl (80 g)

1 TL Zitronensaft

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

521 Kalorien

44 g Fett

28 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

204 mg Cholesterin

Zubereitung

Lachskoteletts waschen, trocken tupfen, salzen, mit dem Zitronensaft säuern und pfeffern. Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze insgesamt 5 bis 6 Minuten von beiden Seiten in Albaöl braten.

Für die Sauce hollandaise das Eidotter mit dem Fischfond in einem runden Schlagkessel oder einer Edelstahl- bzw. Glasschüssel über einem Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und nach und nach langsam das Albaöl mit dem Schneebesen einrühren. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken und sofort mit dem Lachs servieren.

Dazu können Sie Reis, Kartoffeln oder Blattspinat reichen.

Tipp

Die Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie.

Als Variante kann sie mit verschiedenen gehackten Kräutern gemischt und so zur Sauce béarnaise variiert werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Orangen-Tomatensuppe

Zutaten

(für 6 Portionen)

600 g Tomaten
400 g Karotten
250 g Kartoffeln
100 g rote Paprika
1 Zwiebel
1 unbehandelte Orange
2 EL Albaöl
1,2 l Gemüsebrühe
2 TL Honig
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
100 ml Schlagsahne
Schnittlauchröllchen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
179 Kalorien
10 g Fett
4 g Eiweiß
17 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)
14 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Tomaten waschen und vierteln. Karotten, Paprika und Kartoffeln würfeln.

Die Zwiebel pellen, fein hacken und in 2 EL Albaöl glasig dünsten. Das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Die Orange waschen und etwas Schale abziehen. Den Saft auspressen und etwa die Hälfte davon in die Suppe geben. Lorbeerblätter und Honig hinzufügen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe pürieren.

Den restlichen Orangensaft und etwas abgeriebene Orangenschale hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken. Vor dem Servieren mit der geschlagenen Sahne und dem Schnittlauch verfeinern.

Tipp

Ohne Sahne zubereitet, ist die Suppe eine cholesterinfreie und fettarme, aber dennoch sättigende Mahlzeit. Eine Portion enthält dann nur 5 g Fett. Übrigens: Auch die Kalorienmenge verringert sich dadurch auf nur 128 Kalorien.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Pasta mit bunter Paprikasoße

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pasta:

300 g bis 500 g Pasta

Salz

1 EL Albaöl

Paprikasoße:

½ kleine Zwiebel

2 EL Albaöl

1 EL Tomatenmark (30 g)

1 Tomate, fein gewürfelt

200 g Paprika, rot, grün, gelb, fein gewürfelt

5 g Mehl

50 ml Gemüsebrühe

2 EL Sahne

Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker

1 EL frische, fein gehackte Kräuter

Nährwertinformation

(bezogen auf 75 g Pasta pro Portion)

1 Portion enthält:

385 Kalorien

12 g Fett

11 g Eiweiß

58 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Pasta nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

Zwiebel fein hacken und in einem Topf in Albaöl anschwitzen.

Tomatenmark, Tomaten- und bunte Paprikawürfel hinzufügen und mit dünsten lassen. Das Mehl darüberstäuben, verrühren, mit der Brühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Sahne unterheben und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Die fertig gegarte Pasta über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Paprikasoße servieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Pasta mit Champignonsoße

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pasta:

300 g bis 500 g Pasta

Salz

1 EL Albaöl

Champignonsoße:

½ kleine Zwiebel

2 EL Albaöl

250 g Champignons, in Scheiben
geschnitten

15 g Mehl

75 ml Gemüsebrühe

150 ml Sahne

Salz, Pfeffer

1 EL frische, fein gehackte Kräuter

Nährwertinformation

(bezogen auf 75 g Pasta
pro Portion)

1 Portion enthält:

487 Kalorien

22 g Fett

13 g Eiweiß

58 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

32 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Pasta nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit die halbe Zwiebel fein hacken und in einer weiten Pfanne mit den Champignons in Albaöl anschwitzen. Das Mehl darüberstäuben, verrühren und mit der Brühe ablöschen. Sahne unterheben, aufkochen lassen und erst vor dem Servieren mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Die fertig gegarte Pasta über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Champignonsoße servieren.

Tipp

Champignons nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp oder einer Bürste säubern. Sie bleiben dann fester und ziehen nicht so viel Flüssigkeit.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pasta:

300 g bis 500 g Pasta

Salz

1 EL Albaöl

Petersilien-Pesto:

30 g Pinienkerne

75 g Blattpetersilie, ohne Stiele
gewogen

6 EL Albaöl Olive

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

3 EL geriebener Parmesan

Nährwertinformation

(bezogen auf 75 g Pasta
pro Portion)

1 Portion enthält:

527 Kalorien

28 g Fett

15 g Eiweiß

55 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE)

5 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch



Pasta mit Petersilien-Pesto

Zubereitung

Pasta nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

Pinienkerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken.

Petersilie waschen, zwischen Küchentuch trocknen, in feine Streifen schneiden und in ein schmales Gefäß füllen. Albaöl Olive und Knoblauch hinzufügen und mit einem Mixstab zu einer Paste verarbeiten. Die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan nach und nach unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertig gegarte Pasta über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit dem Pesto servieren.

Tipp

Statt glatter Petersilie eignen sich auch frisches Basilikum oder Rucola. Statt der Pinienkerne sind Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Sesam, Pistazien, Mandeln, Wal- oder Haselnüsse verwendbar.

Das Pesto eignet sich nicht nur für Nudelgerichte aller Art, sondern auch zum Würzen von Suppen und Soßen sowie zum Verfeinern und Marinieren von Fleischgerichten.

In ein Schraubglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich Pesto einige Tage im Kühlschrank.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

4 EL Albaöl

1 Zwiebel, fein gewürfelt

250 g Rundkornreis, z.B. Arborio

300 ml Gemüsebrühe

250 g frische Pfifferlinge, Steinpilze oder Champignons

Salz, Pfeffer

40 g Parmesan

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

393 Kalorien

17 g Fett

10 g Eiweiß

50 g Kohlenhydrate (≈4 BE)

7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch



Pilzrisotto

Zubereitung

In einer großen Pfanne mit Deckel (etwa 24 cm Durchmesser) 2 EL Albaöl erhitzen, Zwiebel anschwitzen und Reis hinzufügen. Nach und nach mit der Gemüsebrühe auffüllen. Unter mehrmaligem Umrühren etwa 12 Minuten nicht zu weich garen.

Pilze putzen und in 2 EL heißem Albaöl von allen Seiten anbraten.

Dann unter den Reis heben, eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und noch einmal erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geriebenen Parmesan unterziehen und zugedeckt ruhen lassen.

Tipp

Das Risotto quillt je nach Reissorte nach, deshalb eventuell noch Flüssigkeit zufügen.

Statt der 300 ml Gemüsebrühe kann auch trockener Weißwein verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

750 g Pellkartoffeln, festkochend

2 Zwiebeln

200 g Putenfleisch

3 EL Albaöl

100 g gekochten Schinken

Salz, Pfeffer

4 Eier

Beilage

ingelegte Rote Bete

Gewürzgurken

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

415 Kalorien

18 g Fett

30 g Eiweiß

33 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

281 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst



Pyttipanna*

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen, schälen und würfeln oder stifteln. Zwiebeln, Fleisch und Schinken ebenfalls grob würfeln. Das Fleisch und die Zwiebeln in Albaöl anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und knusprig werden lassen. Dann den Schinken beifügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer separaten Pfanne 4 Spiegeleier braten. Kurz vor dem Servieren zu jeder Portion Pyttipanna ein Spiegelei geben. Mit Roter Bete und Gewürzgurken dekorieren.

Tipp

Anstatt Pellkartoffeln können auch frische Kartoffeln gebraten werden. Die Garzeit verlängert sich dann um etwa 5 Minuten.



* Pyttipanna zählt zur typisch schwedischen Hausmannskost und bedeutet „winzige Stückchen (pytt) in der Pfanne“ (i panna). Noch vor etwa 100 Jahren war Schweden ein armes Agrarland. Fleisch und Wurst kamen sehr selten auf den Tisch, waren eher die sonntägliche Ausnahme. Blieb vom Sonntagsessen etwas übrig – ganz gleich wie winzig das Schinken- oder Speckstückchen war – kam es in die Pfanne. Ein paar sättigende Kartoffeln und ein Spiegelei dazu, schon stand am nächsten Tag wieder eine warme Mahlzeit auf dem Tisch – Pyttipanna.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Reibekuchen mit Apfelkompott

Zutaten

(für 4 Portionen bzw.
12 Reibekuchen)

Reibekuchen:

800 g geschälte, mehlig kochende
Kartoffeln

40 g Haferflocken

1 Ei

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

6 EL Albaöl zum Braten

Apfelkompott:

3 große Äpfel

1 EL Zucker

Zimt

Nährwertinformation

1 Portion (3 Reibekuchen mit
Apfelkompott bzw. -mus) enthält:

466 Kalorien

20 g Fett

7 g Eiweiß

62 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

60 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Reibekuchen:

Die Kartoffeln fein reiben. Bei frisch geernteten Kartoffeln das sich bildende Wasser abgießen. Ei und Haferflocken dazugeben, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und etwas stehen lassen.

Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Reibekuchen etwa 1 $\frac{1}{2}$ gehäufte EL Teig in das heiße Öl geben und die Reibekuchen bei mittlerer Hitze beidseitig braten. Nach dem Wenden flach drücken.

Apfelkompott:

Die Äpfel schälen und in kleine Spalten schneiden. In wenig kochendes Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Mit Zucker und Zimt abschmecken und abkühlen lassen. Mit einer Gabel kann es auch zu Apfelmus verarbeitet werden.

Tipp

Ein Teil der Kartoffeln kann auch durch geraspelte Möhren oder Kürbis ersetzt werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Rote Linsensuppe

Zutaten

(für 4 Portionen)

1 Zwiebel, feingewürfelt
2 EL Albaöl
2 Möhren
½ Stange Porree
250 g rote Linsen
2 große Kartoffeln
ca. 850 ml Gemüsebrühe
½ rote Paprikaschote
Salz, Pfeffer, Muskat,
1 EL Petersilie, feingehackt

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
359 Kalorien
11 g Fett
18 g Eiweiß
46 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE)
0,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Zwiebel in Albaöl andünsten. Möhren, Porree und Kartoffeln in feine Streifen schneiden und dazugeben. Linsen hinzufügen, mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Kurz vor dem Garen die in feine Streifen geschnittene Paprika zur Suppe geben. Erst nach dem Kochen salzen, da sich sonst die Garzeit verlängern könnte.

Mit Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp

Rote Linsen brauchen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Man kann die Suppe auch mit etwas Essig und Zucker abschmecken. Als Variation ist die Zugabe von Rauchenden, Rindfleisch oder Wiener Würstchen möglich, was allerdings zu erhöhten Nährwerten führt.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schwarze Tagliatelle mit Tomaten

Zutaten

(für 4 Portionen)

Tomatensauce

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Albaöl

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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

348 Kalorien

15 g Fett

9 g Eiweiß

44 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE)

5 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Tomatensauce

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einem kleinen Topf in Albaöl 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 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 Tomatensauce servieren.

Tipp

Anstatt schwarzer Tagliatelle sehen auch grüne, mit Spinat gefärbte Bandnudeln, gut aus.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schweinefleisch mit Gemüse- und Feta-Füllung

Zutaten

(für 4 Portionen)

8 dünne Schweineschnitzel
(je 80 g) aus der Oberschale,
ersatzweise Kalbsschnitzel
1 Zucchini
1 Möhre
½ rote Paprika
120 g Feta
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL gehackte Kräuter, z.B.
Schnittlauch, Petersilie, Thymian,
Salbei
Salz, Pfeffer
3 EL Albaöl

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
409 Kalorien
25 g Fett
40 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)
133 mg Cholesterin

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Möhren drei Minuten, Zucchini und Paprika zwei Minuten in wenig Wasser blanchieren und auf Küchenkrepp legen. Feta klein bröseln, mit Knoblauch, Kräutern und 1EL Albaöl verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Schnitzel mit der Feta-Masse bestreichen. Darauf nebeneinander je eine Scheibe Zucchini, Möhre und Paprika legen. Die Fleischscheiben fest aufrollen und mit einem Holzspieß fixieren. Das restliche Albaöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten. Fleischröllchen aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Erst vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Tipp

Zu den Fleischröllchen passen Rosmarinkartoffeln und/oder ein frischer Salat.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Spaghetti mit Tomatensoße

Zutaten

(für 4 Portionen)

Tomatensoße:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Albaöl

500 g passierte Tomaten

1 EL Creme fraîche

Salz, Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

1 EL frische Kräuter

(z. B. Thymian, Petersilie, Oregano)

Spaghetti:

300 g Spaghetti

Salz

1 EL Albaöl

1 EL Schnittlauchröllchen

2 EL Parmesan

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

418 Kalorien

14 g Fett

14 g Eiweiß

59 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

11 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Spaghetti nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in einem kleinen Topf in Albaöl bei milder Hitze so lange garen, bis die Zwiebel eine glasige Konsistenz bekommt. Passierte Tomaten hineingeben, Creme fraîche unterheben und mit dem Zucker, den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Die fertig gegarten Spaghetti über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Tomatensoße, mit Parmesan und Schnittlauchröllchen bestreut, servieren.

Tipp

Anstatt passierter Tomaten können auch frische, fein gehackte Tomaten verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Spargel mit gekochtem Ei

Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

1 EL Zucker

6 EL Albaöl

1 TL Zitronensaft

4 hart gekochte Eier

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 EL fein gehackte Petersilie

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

316 Kalorien

24 g Fett

13 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate (= 1 BE)

238 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.

In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit 2 EL Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Eier pellen und fein hacken.

Das restliche Albaöl in einen Topf geben, die gehackten Eier hinzufügen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie unterheben.

Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der Ei-Petersilien-Soße auf vier Tellern anrichten.

Tipp

Als Beilage dazu schmecken neue Pellkartoffeln und/oder roher Schinken.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Spargel mit Sauce hollandaise

Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

Salz

1 EL Zucker

2 EL Albaöl

½ unbehandelte Zitrone

Sauce hollandaise:

2 Eidotter

2 EL kalte Spargelbrühe

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

90 ml Albaöl (80 g)

1 TL Zitronensaft

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

334 Kalorien

30 g Fett

7 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

127 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend den Spargel in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten. In einem großen Topf Salzwasser mit Albaöl, ½ Zitrone und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Sauce hollandaise:

Eidotter mit Spargelbrühe im Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Vom Herd ziehen und nach und nach langsam das Albaöl mit dem Schneebesen einrühren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Den Spargel aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Garn entfernen und den Spargel mit der Sauce servieren.

Tipp

Die Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie. Immer sofort servieren.

Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Spargel mit weißer Soße

Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

Salz

1 EL Zucker

2 EL Albaöl

1 TL Zitronensaft

Weisse Soße:

2 EL Albaöl

25 g Weizenmehl

250 ml Spargelbrühe

75 ml Milch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zitronensaft

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

207 Kalorien

13 g Fett

7 g Eiweiß

15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.

In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Weisse Soße:

Albaöl in einen Topf geben, das Mehl einrühren und unter ständigem Umrühren erhitzen. Nach und nach Spargelbrühe und Milch dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der weißen Soße auf vier Tellern anrichten.

Tipp

Bei dieser Soße handelt es sich um eine kalorienreduzierte Alternative zur klassischen Sauce hollandaise.

Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Spargelcremesuppe mit Schnittlauch

Zutaten

(für 4 Portionen)

750 g weißer Spargel

750 ml Gemüsebrühe

3 Schalotten

2 EL Albaöl

1½ EL Mehl

150 g Sahne

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Zucker, Muskatnuss

1 EL Zitronensaft

1 EL Schnittlauchröllchen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

254 Kalorien

22 g Fett

5 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

32 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den geschälten Spargel in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, den Spargel dazugeben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Spargel in ein Sieb geben und den Sud auffangen. Vom Spargel einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen, den Rest mit dem Pürierstab pürieren.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Albaöl in einen Topf geben und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl einrühren und anschließend nach und nach die Spargelbrühe dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den pürierten Spargel und die Sahne unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe mit den Spargelspitzen in Tassen oder Schälchen anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp

Eine noch kalorienärmere Variante der Spargelcremesuppe erhalten Sie, wenn Sie statt Sahne Milch verwenden.

Anstelle von weißem Spargel kann auch grüner Spargel verwendet werden, der aber nur im unteren Drittel geschält wird. Etwas aufwändiger, aber sehr dekorativ, ist eine Suppe aus beiden Sorten Spargel. Kochen Sie dafür jeweils von der Hälfte der angegebenen Mengen eine Suppe aus weißem und aus grünem Spargel und füllen Sie die Suppenteller dann so auf, dass die eine Hälfte weiß, die andere grün ist.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Tofu-Frikadellen

Zutaten

(für ca. 10 Frikadellen)

250 g frischen Tofu

1 Lauchzwiebel

1 Möhre

3 EL Vollkornpaniermehl

1 EL Weizenschrot oder Weizenmehl

1 kleines Ei

1 EL Sojasoße

Pfeffer, Salz, Basilikum

1 EL Vollkornpaniermehl zum Wälzen

3 EL Albaöl zum Braten

Nährwertinformation

1 Frikadelle enthält:

92 Kalorien

6 g Fett

4 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

24 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch

Zubereitung

Tofu ganz fein zerkrümeln, Lauchzwiebel fein schneiden und die gewaschene Möhre grob reiben. Die übrigen Zutaten dazugeben, kräftig abschmecken und etwas stehen lassen.

Kleine, flache Frikadellen formen und in dem restlichen Vollkornpaniermehl (1 EL) wenden.

In einer beschichteten Pfanne in Albaöl beidseitig goldgelb braten.

Dazu schmecken eine kräftige Tomatensoße und ein frischer Salat.

Tipp

Klein geformte Frikadellen mit einem würzigen Dip sind eine vorzügliche vegetarische Speise für jedes kalte Buffet.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Trockenpflaumen im Schinkenmantel

Zutaten

(für 8 Pflaumen)

8 Scheiben roher Schinken, dünn geschnitten

8 Trockenpflaumen, entsteint

4 EL Portwein

2 EL Albaöl

Nährwertinformation

1 Pflaume im Schinken enthält:

63 Kalorien

3 g Fett

2 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· cholesterinarm

Zubereitung

Trockenpflaumen einige Stunden in Portwein einlegen, dann auf ein Sieb geben. Jeweils eine Pflaume auf eine Scheibe Schinken legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Die Schinkenrollen in einer Pfanne in Albaöl kurz von allen Seiten leicht anbraten.

Die Vorspeise warm servieren.

Tipp

Statt Trockenpflaumen eignen sich auch getrocknete Datteln oder Feigen.



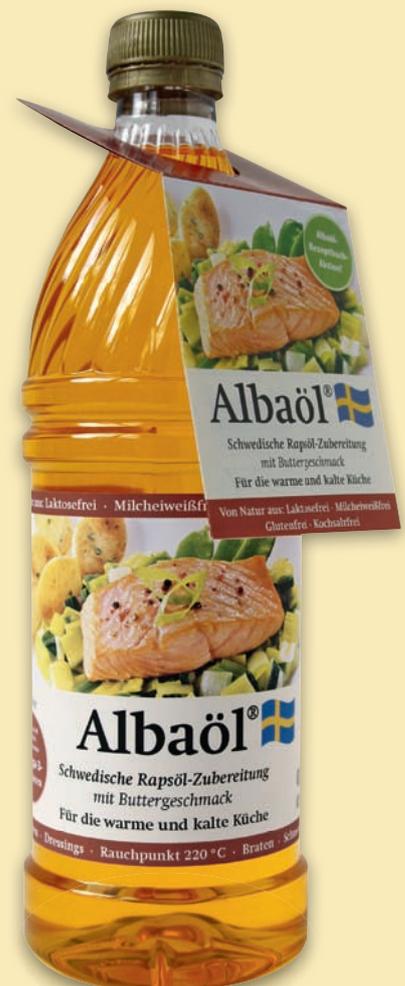
Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Smaklig måltid ...

... würden die Schweden sagen. Auch wir wünschen Ihnen natürlich
„Guten Appetit!“ und viel Vergnügen mit unseren Rezepten.



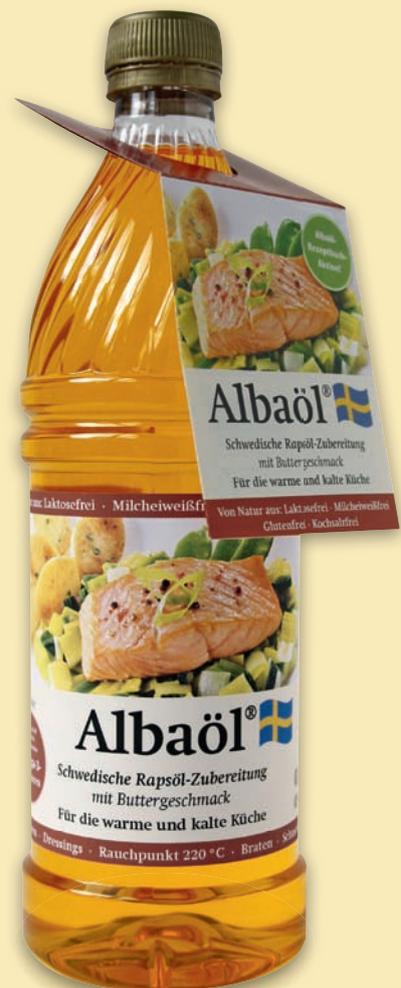


Herzhaftes Backen mit

Albaöl®



Inhalt



Herzhaftes Backen mit Albaöl

- 4 Dinkelvollkornbrötchen mit Quark
- 5 Grissini
- 6 Kräuter-Quiche mit Spargel
- 7 Kürbis-Quiche
- 8 Lachs-Spinat-Quiche
- 9 Pizza mit Kapern und Rucola
- 10 Spargel-Muffins mit Dinkelvollkornmehl
- 11 Thunfisch-Pizza

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

75 Kalorien

2 g Fett

4 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

12 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- vegetarisch

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine große Schüssel geben. Quark, Ei, Salz und Albaöl daraufgeben 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 aufbacken werden, schmecken lecker.

In Bioläden kann Dinkel frisch gemahlen werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Grissini

Zutaten

(für 35 Stück Stück)

380 g Weizenmehl

½ Päckchen frische Hefe (21 g)

210 ml lauwarmes Wasser

1 ½ TL Salz

3 EL Albaöl

zum Bestreuen wahlweise:

Sesamsaat, Leinsamen oder Grieß

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

54 Kalorien

2 g Fett

2 g Eiweiß

8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Den Großteil des gesiebten Mehls in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken (ein wenig Mehl zum Bestäuben aufheben). Hefe hineinbröseln, mit etwa 50 ml lauwarmen Wasser glatt rühren und mit Mehl bestäuben. An einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach restliches lauwarmes Wasser, Salz, und Albaöl 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.

Den Teig in Portionen von je ca. 20 g teilen und diese zu 15 – 25 cm langen, gleichmäßigen Stangen rollen. Mit Wasser befeuchten und gegebenenfalls in Sesamsaat, Leinsamen oder Grieß wälzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und nochmals gehen lassen.

Backen: im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten bei 210 °C Umluft.

Tipp

In einer verschlossenen Dose aufbewahren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



Kräuter-Quiche mit Spargel

Zutaten

(für ca. 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

Hefeteig:

½ Päckchen frische Hefe
200 g Mehl
120 ml lauwarmes Wasser
2 EL Albaöl
¼ TL Salz

Belag:

500 g Spargel
10 Kirschtomaten
1 EL Albaöl
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
2 Eier
200 g Schmand
2 EL gemischte, gehackte frische Kräuter, z.B. Petersilie, Thymian, Dill
Salz, schwarzer Pfeffer
50 g Frischkäse
Kräuter zum Bestreuen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
159 Kalorien
9 g Fett
5 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)
54 mg Cholesterin

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig zubereiten und bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Spargel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch im Albaöl glasig dünsten. Mit den Eiern und dem Schmand verquirlen, Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die mit Öl gefettete Backform damit auslegen. Spargel und halbierte Tomaten auf dem Teig verteilen. Eier-Schmand-Mischung darübergießen. Den Frischkäse in Flöckchen daraufgeben.

Backen: ca. 35 Minuten auf der unteren Schiene bei 200 °C, Ober- und Unterhitze.

Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Tipp

Statt Hefeteig kann auch Mürbe- oder Blätterteig verwendet werden. Alternativ zur großen Tarte- oder Springform können auch kleinere Formen verwendet werden, wie auf dem Bild zu sehen ist. Auch der Hefeteig ist kein Muss. Er kann durch einen Mürbe- oder Blätterteig ersetzt werden. Die Backzeit muss jedoch bei diesen Alternativen entsprechend angepasst werden.

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Kürbis-Quiche

Zutaten

(für 12 Stück = 1 Spring- oder Quicheform, 28 cm Durchmesser)

15 g Hefe
175 g Mehl
1 EL Albaöl
ca. 90 ml lauwarmes Wasser
1 kg Hokkaido-Kürbisfleisch
500 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver
1 TL frisch geriebener Ingwer
100 g Frischkäse
100 ml Sahne
2 Eier
150 g geriebener Gouda

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
188 Kalorien
10 g Fett
8 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)
61 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit $\frac{1}{4}$ TL Salz in einer Schüssel 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 in die Mulde gießen 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. Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Anschließend den Teig in eine gefettete Spring- oder Quicheform drücken.

Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Kürbisfleisch in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden und in die kochende Gemüsebrühe geben, ca. 2 Minuten blanchieren. Brühe abgießen. Kürbis mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Knoblauch kräftig würzen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Frischkäse, Sahne und Eier mit einem Schneebesen verrühren, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und über den Kürbis gießen. Kürbis-Quiche mit Käse bestreuen.

Backen: ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 175 °C Ober- und Unterhitze (Umluft: 150 °C).

Die Kürbis-Quiche vor dem Anschneiden ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Lachs-Spinat-Quiche

Zutaten

(für ca. 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

Mürbeteig:

250 g Weizenmehl

3 EL Wasser

100 ml Albaöl (90 g)

1 TL Salz

1 Ei

Belag:

600 g Blattspinat, Tiefkühlware

400 g Lachs

3 Scheiben Toast oder dünn geschnittenes Weißbrot

Soße:

3 Eier

130 g Sahne

200 g Schmand

3 TL Weizenmehl

30 g Sardellenpaste

40 g Parmesan, gerieben

2 TL Meerrettich, gerieben

Salz, schwarzer Pfeffer

1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

343 Kalorien

22 g Fett

15 g Eiweiß

21 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

122 mg Cholesterin

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig zubereiten und kalt stellen. Spinat auftauen, Wasser abtropfen lassen und ausdrücken.

Spinat hacken. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden.

Eier, Sahne, Schmand, Mehl, Sardellenpaste, Parmesan und Meerrettich mit dem Mixstab verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Drittel der Soße mit dem Spinat verrühren.

Mürbeteig in die mit Albaöl gefettete und mit Backpapier ausgelegte Backform geben und auch den Rand mit Teig auskleiden.

Die nicht getoasteten Scheiben Toastbrot waagrecht durchschneiden und auf den Mürbeteig legen. Die Spinatmasse daraufstreichen und mit dem Lachs belegen. Die restliche Soße über die Quiche verteilen.

Mit den Zwiebelringen dekorieren.

Backen: ca. 25 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der zweiten Schiene von unten.

Vor dem Schneiden etwas auskühlen lassen.

Tipp

Falls Ihnen der Mürbeteig mit Albaöl nicht geschmeidig genug ist, einfach noch ein Eigelb oder etwas Wasser unterkneten.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Pizza mit Kapern und Rucola

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pizzateig:

30 g Hefe

350 g Mehl

½ TL Salz

2 EL Albaöl

ca. 180 ml lauwarmes Wasser

Belag:

½ Dose Pizzasauce

100 g Emmentaler, gerieben

100 g Champignons

3 TL Kapern

250 g Kirschtomaten

Salz, Pfeffer

100 g Mozzarella

30 g Rucola

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

584 Kalorien

22 g Fett

25 g Eiweiß

70 g Kohlenhydrate (≈ 6 BE)

37 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel 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 in die Mulde gießen 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.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Pizzasauce bestreichen. Den geriebenen Emmentaler auf den Teig streuen, die geschnittenen Champignons, Tomaten und Kapern verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den in Scheiben geschnittenen Mozzarella auf die Pizza legen.

Backen: ca. 25 – 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den Rucola auf der Pizza verteilen.

Vor dem Servieren mit einigen frischen Rucolablättern dekorieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Spargel-Muffins mit Dinkelvollkornmehl

Zutaten

(für 12 Stück)

80 ml Albaöl (70 g)

350 g frischer grüner Spargel,
geputzt

100 g Dinkelvollkornmehl

30 g Haferflocken

2 TL Backpulver

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 große Eier

150 g Creme fraîche

30 g Gouda, fein gerieben

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

152 Kalorien

11 g Fett

4 g Eiweiß

8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

52 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- vegetarisch

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine 12er-Muffinform einfetten. Den in etwa 2 cm lange Stücke geschnittenen Spargel in einer Pfanne mit Albaöl (1 EL) wenden und kurz anbraten. Mehl, Backpulver und Haferflocken mischen und in eine Schüssel geben. Den Spargel untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier mit dem restlichen Albaöl und der Creme fraîche schaumig rühren. Das Mehl-Spargel-Gemisch nach und nach unterheben. Den Teig mit einem Löffel in die Muffinform füllen und mit Gouda bestreuen.

Backen: ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Die Muffins einige Minuten in der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und warm servieren.

Tipp

Anstelle von grünem Spargel kann auch weißer verwendet werden. Eine weitere Option ist die Zugabe von 2 EL ganz fein gewürfelter, frischer, roter Paprika in den Teig.

Ist die Spargelzeit vorbei, schmecken die Muffins auch mit Brokkoli oder Zucchini.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Thunfisch-Pizza

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pizzateig:

30 g Hefe

350 g Mehl

½ TL Salz

2 EL Albaöl

ca. 180 ml lauwarmes Wasser

Belag:

½ Dose Pizzasauce

1 Dose (185 g) Thunfisch

50 g schwarze Oliven

150 g geriebenen Gouda

1 kleine Zwiebel

1 TL Schnittlauchröllchen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

691 Kalorien

32 g Fett

32 g Eiweiß

69 g Kohlenhydrate (≈ 5,5 BE)

40 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· cholesterinarm

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel 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 in die Mulde gießen 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.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Pizzasauce bestreichen. Den geriebenen Gouda aufstreuen. Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpfücken und gleichmäßig auf der Pizza verteilen. Die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden und mit den Oliven darauf dekorativ anrichten.

Backen: ca. 20 – 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

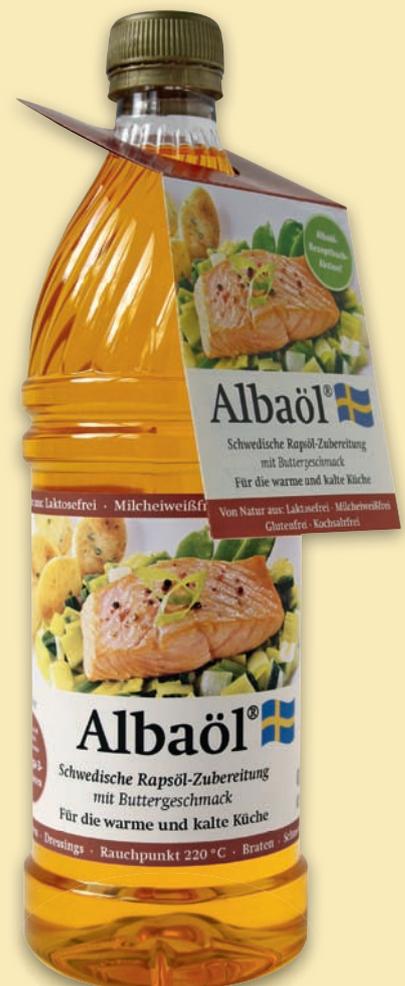
Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Smaklig måltid ...

... würden die Schweden sagen. Auch wir wünschen Ihnen natürlich
„Guten Appetit!“ und viel Vergnügen mit unseren Rezepten.



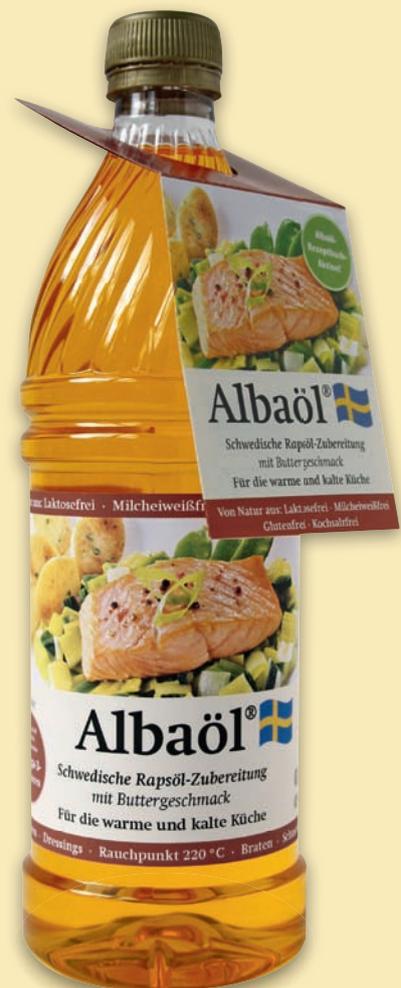


Süßes Backen mit

Albaöl[®]



Inhalt



Süßes Backen mit Albaöl

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|------------------------------------|
| 4 | Adventliches Früchtebrot | 29 | Mohnstollen |
| 5 | Apfelkuchen | 30 | Nussecken |
| 6 | Blaubeer-Muffins | 31 | Pepparkakor |
| 7 | Brownies | 32 | Pfirsich-Tarte |
| 8 | Buttermilchwaffeln | 33 | Pflaumenkuchen mit Quark-Öl-Teig |
| 9 | Dattelmakronen | 34 | Quarktorte mit Baiserhaube |
| 10 | Eierlikörkuchen | 35 | Rhabarberkuchen |
| 11 | Eierlikörtorte | 36 | Schokoladen-Nusskuchen |
| 12 | Erbeer-Frischkäse-Törtchen | 37 | Schwarz-Weiß-Gebäck |
| 13 | Erbeerkuchen mit Kuvertüre | 38 | Schwedische Hafertaler |
| 14 | Florentiner | 39 | Schwedische Lussekatter |
| 15 | Gebackene Ostereier | 40 | Schwedische Mandeltorte |
| 16 | Gefüllte Honigkuchentorte | 41 | Schwedische Zimtschnecken |
| 17 | Gewürzschnitten mit Dinkel | 42 | Stachelbeer-Baiser-Torte |
| 18 | Glühweinkuchen | 43 | Stollenkonfekt |
| 19 | Gunnebos kärleksmums | 44 | Tannenbaumschmuck zum Ausstechen |
| 20 | Heidelbeeren-Mascarpone-Torte | 45 | Vollkorntörtchen mit Rhabarber |
| 21 | Honig-Fruchtschnitten | 46 | Vollkorntörtchen mit Sauerkirschen |
| 22 | Honigkuchenherzen | 47 | Walnussplätzchen |
| 23 | Ingwerplätzchen | 48 | Walnuss-Schoko-Schnecken |
| 24 | Kirschaugen | 49 | Walnusstorte |
| 25 | Kladdkaka | 50 | Weihnachtlicher Apfelkuchen |
| 26 | Mandelflorentiner | 51 | Windbeutel mit Sahne und Beeren |
| 27 | Mini-Hefebrote | 52 | Zitronensahnetorte |
| 28 | Möhrenkuchen mit Haselnüssen | | |

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für ca. 20 Scheiben)

250 g weicher Honig

5 Eier

150 ml Albaöl (135 g)

1 Prise Salz

Mark einer halben Vanilleschote

1 TL abgeriebene Zitronenschale

je 1 Prise Nelken, Muskatnuss,

Zimt, Anis oder andere adventliche

Gewürze

4 EL Rum

100 g Rosinen oder Korinthen

300 g gemischte, klein geschnittene

Trockenfrüchte, z. B. Zitronat,

Orangeat, Pflaumen, Birnen,

Aprikosen

100 g gehackte Haselnüsse oder

Mandeln

250 g Dinkelvollkornmehl

250 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

2 – 4 EL Milch

2 EL Honig

2 EL Wasser

einige halbierte Mandeln oder kandierte Früchte zum Verzieren

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

319 Kalorien

13 g Fett

7 g Eiweiß

41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE)

60 mg Cholesterin



Adventliches Früchtebrot

Zubereitung

Rosinen mit Rum vermischen und etwa eine Stunde stehen lassen.

Eine 30 cm lange Kastenform mit etwas Albaöl einfetten und mit Mehl oder Semmelbrösel ausstreuen.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Honig und Eier etwa 10 Minuten lang schaumig schlagen und alle Gewürze dazugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. $\frac{2}{3}$ vom Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren. Das restliche Mehl mit den getrockneten Früchten mischen und abwechselnd mit der Milch und den Rumrosinen unter den Teig geben. Teig in der Form glatt streichen.

Backen: ca. 70 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der 2. Schiene von unten. Stechen Sie nach der angegebenen Zeit mit einem Holzstäbchen in den Kuchen. Wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen klebt, ist der Kuchen fertig.

Honig mit Wasser in einem kleinen Topf verrühren, unter Wärmezufuhr aufkochen lassen, den ausgekühlten Kuchen damit bepinseln, mit Mandeln verzieren und in Alufolie aufbewahren.

Tipp

Alternativ kann das Früchtebrot mit einer Rum-Puderzucker-Glasur überzogen werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Apfelkuchen

Zutaten

(für ca. 16 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

120 g Zucker

2 Eier

1 Eigelb

140 ml Albaöl (125 g)

1 Prise Salz

Mark von ½ Vanilleschote

¼ TL abgeriebene Zitronenschale

2 EL Rum

60 ml Milch

200 g Weizenmehl

50 g Speisestärke

1 TL Backpulver

200 g säuerliche Äpfel, geschält,
fein gehackt

800 g säuerliche Äpfel, geschält,
entkernt, in Spalten geschnitten

1 EL Puderzucker

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

213 Kalorien

9 g Fett

3 g Eiweiß

28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

46 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst

Zubereitung

Zucker, Eier und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Gewürze und Salz unterrühren. Dann das Mehl-Speisestärke-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch und dem Rum im Wechsel, unter die Masse rühren. Zuletzt die gehackten Äpfel unterheben.

Die Backform mit Albaöl einfetten und den Teig einfüllen.

Die Apfelspalten kreisförmig leicht in den Teig eindrücken.

Backen: ca. 30 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der zweiten Schiene von unten.

Vor dem Schneiden etwas auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Die Apfeltarte kann alternativ vor dem Backen mit Mandelblättchen bestreut werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Blaubeer-Muffins

Zutaten

(für 12 Papierbackförmchen
bzw. ein Muffinblech)

100 g Mehl

100 g Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

2 EL feine Haferflocken

120 g brauner Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

90 ml Albaöl (80 g)

50 ml Milch

200 g saure Sahne

200 g frische Blaubeeren

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

211 Kalorien

11 g Fett

4 g Eiweiß

24 g Kohlenhydrate (= 2 BE)

43 mg Cholesterin

Zubereitung

Blaubeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen.

Mehl, Weizenvollkornmehl, Haferflocken und Backpulver in einer Schüssel mischen.

Zucker und Eier mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Saure Sahne und Salz unterrühren. Dann das Mehl-Haferflocken-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren und einige Minuten ruhen lassen.

Ein Muffinblech einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen.

Die Muffinmulden zu gut zwei Drittel mit Teig füllen. Die Beeren darauf verteilen.

Backen: ca. 20 Minuten bei 170 – 190 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Die Muffins aus dem Backofen nehmen und in der Form etwa 5 Minuten ruhen lassen. Dann herauslösen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Am besten noch lauwarm servieren.

Tipp

Statt Blaubeeren schmecken auch Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren. Tiefgefrorene Früchte können ebenfalls verwendet werden. Diese sollten im gefrorenen Zustand auf dem Teig verteilt werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Brownies

Zutaten

(für ca. 40 Stück)

175 g Walnusskerne

50 g Pistazienkerne

200 g zartbittere Kuvertüre

150 ml Albaöl (135 g)

250 g brauner Zucker

1 Vanilleschote

4 Eier

200 g Mehl

1 Prise Salz

1 Esslöffel Rosenwasser

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

138 Kalorien

8 g Fett

3 g Eiweiß

14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

24 mg Cholesterin

Zubereitung

Die Walnusskerne und die Pistazienkerne grob hacken und mischen. Die Kuvertüre mit einem scharfen Messer zerkleinern. Im Wasserbad die Kuvertüre unter Rühren schmelzen. Aus dem Wasserbad nehmen und das Albaöl, den Zucker, das Mark der Vanilleschote und die Eier unterrühren.

Löffelweise das Mehl, zum Schluss Salz, Rosenwasser und drei Viertel der gehackten Nüsse dazugeben. Alles gut vermengen.

Eine flache, rechteckige Backform von ca. 25 x 35 cm mit Backpapier auskleiden und den Teig ca. 4 cm dick in die Form streichen.

Die restlichen Nüsse auf den Teig streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 30 Minuten backen.

Nach dem Backen 1 Stunde in der Form auskühlen lassen. Dann mit dem Backpapier stürzen. Papier entfernen und die Masse in kleine Rechtecke schneiden.

In Blechdosen mit Pergamentpapier kühl aufbewahren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Buttermilchwaffeln

Zutaten

(für 6 Waffeln)

25 g Zucker
2 Eier
1 EL Vanillezucker
1 Prise Salz
70 ml Albaöl (60 g)
125 g Mehl
½ TL Backpulver
125 ml Buttermilch

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
227 Kalorien
13 g Fett
5 g Eiweiß
22 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)
80 mg Cholesterin

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Buttermilch im Wechsel, unter die Masse rühren und einige Minuten ruhen lassen.

Ein Waffeleisen mit etwas Albaöl auspinseln und erhitzen.

Jeweils einen kleinen Schöpflöffel Teig in das heiße Waffeleisen geben und die Waffeln etwa 4 bis 5 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Tipp

Die Waffeln schmecken am besten frisch aus dem Waffeleisen mit ein wenig Puderzucker bestreut. Für die Kaffeetafel können die Waffeln mit Schlagsahne und frischen Früchten garniert werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Dattelmakronen

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

60 ml Albaöl (55 g)

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

125 g kernige Haferflocken

125 g gewürfelte Datteln

1 Ei

¼ TL Backpulver

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

32 Kalorien

1 g Fett

0,5 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

4 mg Cholesterin

Zubereitung

Albaöl, Zucker und Vanillezucker in einem Topf auf warmer Herdplatte auflösen. Haferflocken dazugeben und kurz anrösten. Abkühlen lassen.

Dann die gewürfelten Datteln untermengen.

Das Ei mit dem Backpulver verquirlen und unter die Masse rühren.

Mit einem Teelöffel kleine Häufchen von dem Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Backen: ca. 10 Minuten bei etwa 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Eierlikörkuchen

Zutaten

(für ca. 16 Stück = eine Bundform/
Gugelhupf, Durchmesser 22 cm)

180 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

etwas abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone

5 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen

250 ml Albaöl (225 g)

250 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

250 ml Eierlikör

etwas Puderzucker zum Bestäuben

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

298 Kalorien

17 g Fett

4 g Eiweiß

28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

98 mg Cholesterin

Zubereitung

Die Form mit etwas Albaöl einfetten und mit Mehl ausstreuen.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen.

Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät
(Schneebeesen) schaumig schlagen. Salz, Vanillezucker und Zitronen-
schale dazugeben.

Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen
lassen.

Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit dem Eierlikör
im Wechsel, unter die Masse rühren.

Das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) zu festem Eischnee
schlagen und behutsam unter die Masse heben.

Teig in die Form füllen.

Backen: ca. 45 Minuten auf der unteren Schiene bei 150 °C Heißluft,
Nachwärme 10 Minuten.

Den Kuchen einige Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form
stürzen und mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

Reichen Sie zu dem Kuchen Eierlikörsahne.

Frisch geschlagene Sahne nach Geschmack mit 3 bis 4 EL Eierlikör
verrühren und mit Schokoladenraspeln verzieren.

Der Teig eignet sich hervorragend für Muffins, etwa 24 Törtchen.

Backzeit: etwa 15 Minuten.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Eierlikörtorte

Zutaten

(für 16 Stück = eine Springform,
26 oder 28 cm Durchmesser)

Teig:

60 ml Albaöl (55 g)
100 g Zucker
5 Eier
200 g gemahlene Mandeln
100 g gehackte Kuvertüre
3 EL Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
2 EL Rum

Belag:

2 Becher Sahne (400 g)
ca. 100 ml Eierlikör
2 Päckchen Sahnesteif
Schokolade zum Verzieren

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
293 Kalorien
21 g Fett
7 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)
105 mg Cholesterin

Zubereitung

Teig:

Die Eier trennen. Albaöl und Zucker mit einem Handrührgerät (Rührbesen) schaumig rühren. Nach und nach zuerst das Eigelb, dann Mandeln, Kuvertüre und Rum unterheben.

Das Eiweiß solange schlagen, bis es steif ist und glänzt. Den steifen Eischnee abwechselnd mit dem Vollkornmehl-Backpulver-Gemisch unter den Teig heben. Danach in eine gefettete Springform füllen.

Backen: ca. 30 bis 40 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Belag:

Sahne mit Sahnesteif schlagen und gleichmäßig auf den erkalteten Boden streichen. Anschließend mit dem Spritzbeutel auf den Rand Tupfer setzen und diese mit Schokoladendekor verzieren. Eierlikör vorsichtig in die Mitte geben und auf der Torte verlaufen lassen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Erdbeer-Frischkäse-Törtchen

Zutaten

(für 10 Dessertringe, 8 cm Durchmesser oder Torteletts bzw. eine Backform, 26 cm Durchmesser, Backpapier)

Teig:

1 Ei
70 g Zucker
1 Prise Salz
90 ml Albaöl (80 g)
100 g Mehl
1 TL Backpulver
50 g gemahlene Mandeln

Füllung:

150 g Frischkäse
40 g Puderzucker
200 g Sahne
1 Päckchen Sahnesteif

Belag:

750 g kleine Erdbeeren
1 Päckchen roter Tortenguss
30 g Zucker
125 ml trockener Weißwein
125 ml klarer Apfelsaft

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
356 Kalorien
23 g Fett
6 g Eiweiß
30 g Kohlenhydrate (2,5 BE)
53 mg Cholesterin

Zubereitung

Teig:

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben, gemahlene Mandeln dazugeben.

Ei und Zucker mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig rühren. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Salz dazugeben. Dann das Mehl-Backpulver-Mandel-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Dessertringe einfetten, mit Backpapier auskleiden, den Teig in die Formen füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 15 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Füllung:

Frischkäse mit dem gesiebten Puderzucker verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter den Frischkäse heben.

Belag:

Die Törtchen mit der Frischkäse-Sahnecreme bestreichen und mit den gewaschenen, eventuell halbierten Erdbeeren belegen. Aus Wein, Apfelsaft und Zucker den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen und dann zügig mit einem Löffel auf den Erdbeeren verteilen.

Ca. eine Stunde kalt stellen. Danach die Törtchen aus der Form lösen.

Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 20 Stück)

Teig:

3 Eier

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

½ TL Zitronenschale

135 ml Albaöl (120 g)

300 g Mehl

2 TL Backpulver

75 ml Milch

Belag:

100 g Halbbitterkuvertüre

1 kg Erdbeeren

2 Päckchen roter Tortenguss

60 g Zucker

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

203 Kalorien

8 g Fett

4 g Eiweiß

29 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

32 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst



Erdbeerkuchen mit Kuvertüre

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben.

Eier und Zucker mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig rühren. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben.

Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren.

Eine etwa 30 x 24 cm große Backform mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze.

Den Boden in der Form auskühlen lassen.

Die Kuvertüre im Wasserbad erwärmen und mit einem dicken Backpinsel auf den gebackenen Kuchen auftragen und trocknen lassen.

Den Kuchen mit den gewaschenen Erdbeeren belegen.

Den Tortenguss nach Anleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen und nach und nach auf dem Erdbeerkuchen verteilen. Mindestens zwei Stunden kühl stellen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für ca. 60 Stück)

40 ml Albaöl (35 g)

50 g Zucker

1 EL Zuckerrübensirup

60 g Mehl

100 g Mandelblättchen

50 g Zitronat, fein gehackt

60 g Vollmilch- oder Zartbitterschokolade, gehackt

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

30 Kalorien

2 g Fett

0,6 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

0,02 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm



Florentiner

Zubereitung

Zwei große Backbleche mit Backpapier auslegen.

Albaöl, Zucker und Sirup in einen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen, bis der Zucker aufgelöst ist. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Mehl einrühren und zum Schluss Mandeln und Zitronat unterheben.

Die Masse teelöffelweise auf die Backbleche geben und mit dem Löffelrücken etwas flachdrücken.

Backen: 8 – 10 Minuten bei etwa 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene nacheinander abbacken.

Auf dem Backblech auskühlen lassen, dann auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen. Die Schokolade in eine Metallschüssel geben und im Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Schokolade mit einem Backpinsel (oder mit einer Tüte aus Pergamentpapier mit einem ganz kleinen Loch an der Spitze) dünn auf die flache Seite der Florentiner streichen und erkalten lassen.

Tipp

Je nach Geschmack können auch 40 g kandierte, gehackte Kirschen unter den Teig gehoben werden. In diesem Fall ist die Mandelmenge um 40 g zu reduzieren. Reine Mandel-Florentiner (ohne Zitronat und Kirschen) schmecken ebenfalls hervorragend.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Gebackene Ostereier

Zutaten

(für eine Ostereiform mit
9 Ostereiern)

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier

90 ml Albaöl (80 g)

125 g Mehl

1 TL Backpulver

Füllung:

Fruchtgelee, Nougatcreme

Dekoration:

Pudersüßglasur, Kuvertüre,
Zuckerstreusel

Nährwertinformation

1 Osterei enthält:

234 Kalorien

11 g Fett

3 g Eiweiß

31 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

53 mg Cholesterin

Zubereitung

Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Salz und Vanillezucker dazugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren.

Das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) zu festem Eischnee schlagen und behutsam unter die Masse heben.

Den Teig in die gut ausgefettete Ostereiform füllen.

Backen: ca. 15 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Den Kuchen einige Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig, ggf. mit einem Kunststoffschaber, aus der Form lösen. Danach die kleinen Kuchen nach Belieben und Geschmack füllen und dekorieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Gefüllte Honigkuchentorte

Zutaten

(für 12 Stück = eine Springform,
26 cm Durchmesser)

125 g Honig

55 ml Albaöl (50 g)

125 g Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

2 EL Rum

200 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

100 g Haferflocken

2 TL Lebkuchengewürz

Füllung:

500 g grob geraspelte, säuerliche
Äpfel

100 g gehackte Mandeln

100 g Rosinen

50 g Zucker

Glasur:

150 g Zartbitterkuvertüre

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

326 Kalorien

10 g Fett

7 g Eiweiß

52 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE)

30 mg Cholesterin

Zubereitung

Honig erwärmen, schmelzen und abkühlen.

Albaöl, Zucker, Salz und Eier schaumig schlagen. Rum und Lebkuchengewürz hinzufügen. Das gesiebte Mehl-Backpulver-Gemisch sowie Haferflocken und Honig zu der Eiermasse geben und zu einem Teig verarbeiten. Äpfel, Mandeln, Rosinen und Zucker mischen.

Die Hälfte des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und die Apfelfüllung auf dem Teig verteilen. Den restlichen Teig obendrauf verstreichen.

Backen: ca. 40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Auskühlen lassen und anschließend mit geschmolzener Kuvertüre überziehen und trocknen lassen.

Tipp

Die Teigmenge reicht auch für zwei kleine Springformen (16 cm Durchmesser).

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de

Rezeptideen mit Albaöl



Gewürzsnitten mit Dinkel

Zutaten

(für 50 Stück = eine rechteckige
Backform, 25 x 35 cm)

Teig:

500 g Dinkelmehl 650
250 g Zuckerrübensirup
60 ml Albaöl (55 g)
1 Ei
1 Prise Salz
1 TL Pottasche
1 EL Rosenwasser
1 EL Kakao
1 TL gemahlener Zimt
1 TL Lebkuchengewürz
125 ml kalter Espresso

Glasur:

150 g Puderzucker
1 TL Albaöl

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
76 Kalorien
2 g Fett
1 g Eiweiß
14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)
4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Zubereitung

Das Dinkelmehl in eine große Schüssel sieben.

Zuckerrübensirup erwärmen und wieder abkühlen lassen. Das Ei untermischen.

Pottasche im Rosenwasser anrühren. Zuckerrübensirup, gelöste Pottasche, Albaöl, kalten Espresso, Kakao und alle Gewürze mit dem Mehl zu einem Teig verkneten.

Die Backform mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Den Boden in der Form auskühlen lassen und anschließend in kleine Würfel oder Streifen schneiden.

Puderzucker für die Glasur sieben und mit etwas heißem Wasser glatt rühren. Einen Teelöffel Albaöl unterrühren. Die Glasur mit einem breiten Messer auf dem Gebäck verteilen.

Tipp

Der Glasur kann zusätzlich ein Esslöffel Rotwein hinzugefügt werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



Glühweinkuchen

Zutaten

(für 15 Stück = eine Kastenform,
ca. 30 cm)

Rührteig:

130 ml Albaöl (120 g)

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

4 Eier

200 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

50 g zartbittere Schokolade

1 TL Lebkuchengewürz

4 Tropfen Rum-Aroma

2 EL Glühwein

Guss:

100 g Puderzucker

etwa 2 - 4 EL Glühwein

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

229 Kalorien

11 g Fett

3 g Eiweiß

29 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

64 mg Cholesterin

Zubereitung

Rührteig:

Albaöl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät (Rührbesen) cremig rühren. Nach und nach die Eier unter Rühren hinzufügen und auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unter den Teig mengen. Zum Schluss die geriebene Schokolade, das Lebkuchengewürz, Rum-Aroma und Glühwein unterrühren. Den Teig in die gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glatt streichen.

Backen: etwa 50 – 60 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Heißluft 160 °C).

Nach 10 Minuten Backzeit mit einem spitzen Messer der Länge nach 1 cm einschneiden. Stechen Sie nach der angegebenen Zeit mit einem Holzstäbchen in den Kuchen. Wenn kein Teig mehr am Stäbchen klebt, ist der Kuchen fertig. Nach dem Backen den Kuchen noch 10 Minuten in der Form stehen lassen, dann lösen, auf einen Kuchenrost stürzen, umdrehen und erkalten lassen.

Guss:

Puderzucker sieben, mit Glühwein zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und über den Kuchen streichen. Die Glasur fest werden lassen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



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

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

176 Kalorien

6 g Fett

2 g Eiweiß

28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

21 mg Cholesterin

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.



* In Gunnebo, einem kleinen Ort in Småland, lebten einst Gunnar und Gunilla. Gunnar, obwohl im heiratsfähigen Alter, war noch immer ledig. Nichts geht doch über die Freiheit eines Junggesellen! Gunilla, eine Freundin von ihm, konnte sich Gunnar jedoch gut als ihren Ehemann vorstellen. Und sie wusste, dass er gern Kuchen isst ... Was tat sie also? Sie backte einen Schokoladenkuchen mit Kokosstreuseln und lud Gunnar zum Kaffee ein. Der sagte schon nach dem ersten Bissen „mums“, was auf Schwedisch so viel wie „mh, lecker!“ bedeutet. Nach dem dritten Stück machte er Gunilla dann einen Heiratsantrag. Liebe (auf Schwedisch: „kärlek“) geht eben auch in Schweden durch den Magen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Heidelbeeren-Mascarpone-Torte

Zutaten

(für ca. 16 Stück = 1 Springform,
26 oder 28 cm Durchmesser)

Mandelmürbeteig:

200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
100 g gemahlene Mandeln
80 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
1 Eigelb
90 ml Albaöl (80 g)
1 EL Rum

Mascarpone-Creme:

250 g Mascarpone
300 ml Schlagsahne
6 Blatt Gelatine
80 g Puderzucker
Mark von ½ Vanilleschote

Belag:

750 g Heidelbeeren
2 Päckchen Tortenguss, rot
3 EL Zucker
100 ml Wasser

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
325 Kalorien
21 g Fett
6 g Eiweiß
27 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)
66 mg Cholesterin

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig zubereiten und kalt stellen.

Mürbeteig in die mit Albaöl gefettete Backform geben.

Backen: ca. 25 Minuten bei 170 bis 190 °C Ober- und Unterhitze auf der unteren Schiene.

Um den erkalteten Boden einen Tortenring legen.

Füllung:

Mascarpone mit Puderzucker und Vanillemark verrühren.

Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, leicht ausdrücken, erwärmen und auflösen. Mascarpone nach und nach, unter ständigem Rühren, zur Gelatine hinzufügen. Zuletzt die geschlagene Sahne locker unterheben und auf dem erkalteten Boden verstreichen.

Belag:

Heidelbeeren in 100 ml kochendes Wasser geben, einmal kurz aufkochen lassen, sofort auf ein Sieb füllen, den Saft auffangen.

Aus insgesamt 400 ml Saft (evtl. mit Wasser auffüllen), Zucker und 2 Päckchen Tortenguss nach Anleitung einen Guss kochen.

Die abgekühlten Heidelbeeren auf der Mascarpone-Creme verteilen.

Den erkalteten Tortenguss esslöffelweise von der Mitte aus auf der Torte verteilen.

Die Torte kalt stellen. Am besten am Tag vor dem Verzehr zubereiten, da die Torte dann schnittfest ist.

Tipp

Mürbeteig mit Albaöl ist etwas schwierig in der Herstellung. Falls der Teig zu bröckelig ist, noch etwas Wasser oder Milch unterkneten. Der Teig wird dann geschmeidiger.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Honig-Fruchtschnitten

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

Teig:

175 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen

50 g Mehl

½ TL Backpulver

50 g Honig

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

60 ml Albaöl (50 g)

Belag:

je 100 g getrocknete Pflaumen und Aprikosen

je 50 g getrocknete Apfelringe und Bananenchips

je 50 g Mandelstifte und Cashewkerne

100 g gehobelte Haselnusskerne

75 ml Albaöl (65 g)

150 g Honig

Mark einer halben Vanilleschote

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

90 Kalorien

5 g Fett

2 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

4 mg Cholesterin

Zubereitung

Aus den Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgerätes einen glatten Teig herstellen und 30 Minuten kalt stellen.

Für den Belag das getrocknete Obst würfeln. Albaöl, Honig und Vanillemark in einem kleinen Topf erwärmen. Alle Belag-Zutaten unterheben. Den Teig zwischen Backpapier legen, zu einem Rechteck von etwa 35 x 25 cm ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die noch warme Früchte-Nussmasse gleichmäßig aufstreichen.

Backen: ca. 15 – 20 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Abgekühlt in kleine Stücke schneiden und diese vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp

Anstatt Dinkel kann auch Grünkern oder Weizen, immer fein gemahlen, für den Teig verwendet werden.

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 30 Stück)

50 g Zucker

75 g Honig

2 EL Albaöl

1 EL Rum

½ TL Pottasche

3 Messerspitzen Zimt

½ TL Pfefferkuchengewürz

½ TL abgeriebene Zitronenschale

½ TL Kakao

125 g Mehl

Glasur:

100 g Puderzucker

2 EL Rum

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

53 Kalorien

1 g Fett

1 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm



Honigkuchenherzen

Zubereitung

Honig, Zucker und Albaöl in einem kleinen Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen. Pottasche im Rum auflösen und in die lauwarme Honig-Zuckermasse geben. Zimt, Pfefferkuchengewürz, abgeriebene Zitronenschale, Kakao und Mehl hinzufügen und alles miteinander verkneten.

Den Teig 2 Stunden ruhen lassen, ihn anschließend etwa ½ cm dick ausrollen und mit einer Herzform ausstechen.

Backen: ca. 10 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Plätzchen auskühlen lassen. Puderzucker sieben, mit dem Rum glatt rühren und die Lebkuchen mit dieser Glasur verzieren.

Vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp

Sie leben das ganze Jahr über kalorienbewusst und möchten dies auch über die Weihnachtsfeiertage tun? Dann lassen Sie die Dekoration am besten ganz weg. Auf diese Weise hat jedes Stück nur noch 37 Kalorien und der Gehalt an Kohlenhydraten reduziert sich ebenfalls, und zwar auf 6 g pro Stück (0,5 BE).

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Ingwerplätzchen

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

250 g Mehl

½ TL Backpulver

1 – 2 TL gemahlener Ingwer (nach Geschmack)

1 TL Natron

80 g Zucker

1 Prise Salz

75 ml Albaöl (70 g)

40 g Karamellsirup

Verzierung:

3 EL Puderzucker

kandierte Ingwerstückchen

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

45 Kalorien

1 g Fett

1 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Zubereitung

Mehl und Backpulver in eine große Rührschüssel sieben. Ingwerpulver, Natron, Zucker, Salz, Albaöl und Sirup hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in zwei Hälften teilen, jeweils zu einer Rolle formen und jede in 25 gleich große Scheiben schneiden. Jedes Stück zu einer Kugel formen, auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und etwas flach drücken.

Backen: ca. 11 – 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Ingwerplätzchen auskühlen lassen. Den Puderzucker mit 1 – 2 TL warmem Wasser zu einer Glasur verrühren. Ein kleines Stück gezuckerten Ingwer mit einem Klecks Glasur auf den Plätzchen befestigen.

Tipp

Die Plätzchen vor dem Verzehr einige Tage ruhen lassen, damit sich der würzig-scharfe Ingwergeschmack entwickeln kann.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für ca. 60 Stück)

95 ml Albaöl (85 g)

100 g Zucker

2 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

2 TL Zitronensaft

300 g Mehl

1 TL Backpulver

50 g Mandeln, gehobelt

ca. 100 g Kirschmarmelade oder
andere rote Marmelade

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

48 Kalorien

2 g Fett

1 g Eiweiß

7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

4 mg Cholesterin



Kirschaugen

Zubereitung

Albaöl, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Ei, Salz und Zitronensaft unterrühren.

Das Mehl-Backpulver-Gemisch und die Mandeln unter die Masse rühren und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.

Von dem Teig kirschgroße Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit einem Löffelstiel eine Vertiefung hineindrücken und mit Marmelade füllen.

Backen: ca. 12 Minuten bei etwa 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 12 Stück = eine Springform,
24 oder 26 cm Durchmesser)

100 ml Albaöl (90 g)

300 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier

150 g Weizenmehl

40 g Kakaopulver

60 ml Wasser

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

237 Kalorien

9 g Fett

3 g Eiweiß

36 g Kohlenhydrate (= 3 BE)

40 mg Cholesterin



Kladdkaka *

Zubereitung

Springform mit Albaöl einfetten.

Eiweiß und Eigelb trennen. Albaöl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Eigelb schaumig schlagen. Mehl und Kakaopulver mischen, sieben und im Wechsel mit dem Wasser unter die schaumige Masse rühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene bei 175 °C Heißluft.

Der Kuchen bleibt flach, da er ohne Backpulver gebacken wird.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

In Schweden wird der Kuchen oft mit frischen Himbeeren oder Blaubeeren und Schlagsahne serviert. Beliebt ist er auch als Dessert – noch lauwarm mit Vanilleeis und Erdbeeren.

 * „Kladdkaka“ bedeutet auf Deutsch „klebriger Kuchen“ (kladdig = klebrig, kaka = Kuchen), denn ein echter schwedischer „Kladdkaka“ ist in der Mitte nicht durchgebacken und erinnert an den Teig, den wir als Kind aus der Schüssel kratzen durften, wenn gebacken wurde. Seine Konsistenz und seine geringe Höhe hat der „Kladdkaka“ dem Fehlen von Backpulver zu verdanken, was ihn auch von anderen Rührkuchen unterscheidet. Er lässt sich aber genauso schnell und einfach wie diese herstellen und ist nicht zuletzt auch deshalb so beliebt bei den Schweden. Über den Ursprung des „Kladdkaka“ streiten sich die Gemüter. Wahrscheinlich wurde er von einer schwedischen Hausfrau Mitte des vorigen Jahrhunderts erfunden, als Backpulver eine Mangelware war.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für ca. 48 Stück)

70 g Zucker

70 g Sahne

20 g Orangeat

120 g gehackte oder gestiftelte
Mandeln

2 EL Albaöl

60 g Zartbitterkuvertüre

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

34 Kalorien

2 g Fett

0,7 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm



Mandelflorentiner

Zubereitung

Zucker, Albaöl und Sahne in einem Kochtopf erhitzen und 1 Minute kochen lassen. Von der Herdplatte nehmen und die Mandeln sowie das Orangeat unterrühren.

Die Hälfte der Masse teelöffelweise auf eine Silikon-Backform für 24 Florentiner verteilen.

Backen: ca. 10 – 12 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Die Florentiner abkühlen lassen, aus der Backform nehmen und die andere Hälfte der Masse auf die Backform verteilen und backen.

Die Kuvertüre zerkleinern und in ein trockenes Gefäß geben. Im Wasserbad erhitzen, bis sich die Kuvertüre verflüssigt. Etwas abkühlen lassen und mit einem Backpinsel dünn auf die Unterseite der Florentiner streichen und trocknen lassen.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



Mini-Hefebrote

Zutaten

(für 6 Stück)

50 g Orangeat

100 g Zitronat

100 g Rosinen

3 EL Rum

400 g Weizenmehl

1 Päckchen frische Hefe

100 g Zucker

100 ml lauwarme Milch

75 ml Albaöl (68 g)

1 Ei

2 Eigelb

1 Prise Salz

1 TL abgeriebene Zitronenschale
und – je nach Geschmack – 1 TL
gemahlener Anis

1 EL Sahne zum Bestreichen

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

609 Kalorien

16 g Fett

13 g Eiweiß

97 g Kohlenhydrate (≈ 8 BE)

127 mg Cholesterin

Zubereitung

Orangeat, Zitronat und Rosinen mit dem Rum vermischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Mehl in eine Rührschüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die zerbröselte Hefe hineingeben, 1 TL des Zuckers und 50 ml lauwarme Milch hinzufügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren, den Vorteig mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Übrige Zutaten (außer Trockenfrüchte) hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Anschließend die Trockenfrüchte verkneten, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 6 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, in einen Desserttring geben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nochmals zugedeckt an einem warmen Ort solange gehen lassen, bis die Teigstücke sich sichtbar vergrößert haben. Jedes Teigstück mit Hilfe eines Backpinsels mit der Sahne bestreichen.

Backen: ca. 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen.

Die Mini-Hefebrote mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Dann erst die Desserttringe lösen.

Tipp

Die Mini- Hefebrote lassen sich sehr gut einfrieren. Nach dem Auftauen einfach noch einmal ca. 5 Minuten lang aufbacken. Verpackt in Zellophan oder einer Serviette eignen sie sich gut als kleines Mitbringsel zum Adventskaffee.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 20 Stück = eine Backform
etwa 30 cm x 24 cm groß)

150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt
2 Eier
150 ml Albaöl (135 g)
300 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
300 g Möhren, zur Hälfte grob,
zur Hälfte fein gerieben
abgeriebene Schale von ½ Zitrone
1 EL Zitronensaft
50 g gemahlene Haselnusskerne

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
174 Kalorien
9 g Fett
3 g Eiweiß
20 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)
24 mg Cholesterin



Möhrenkuchen mit Haselnüssen

Zubereitung

Backform mit Albaöl einfetten.

Zucker, Vanillezucker, Salz, Zimt und Eier schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen, bis die Masse cremig wird.

Mehl und Backpulver vermischen und sieben. Das Mehlgemisch mit den geraspelten Möhren und Nüssen vermengen. Nach und nach mit der Zitronenschale und dem Saft unter die cremige Masse rühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 45 bis 50 Minuten auf der mittleren Schiene bei 160 °C Heißluft.

Tipp

Jedes Kuchenstück kann vor dem Servieren noch mit einer Marzipan-Möhre belegt werden, denn das Auge isst mit ...

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 18 Stück = eine Stollenform,
ca. 30 cm)

Füllung:

(am besten am Tag vorher zubereiten)

150 ml Wasser

50 ml Milch

40 g Marzipan

30 g Zucker

30 ml Albaöl (20 g)

100 g Mohn, gemahlen

1 EL Rum

Teig:

500 g Mehl

45 g Hefe

135 g Milch

40 g Zucker

150 ml Albaöl (135 g)

1 Ei

50 g Marzipan

1 TL Salz

2 TL Stollengewürz

abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone

2 EL Albaöl und 50 g Zucker zum

Bepinseln

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

282 Kalorien

15 g Fett

7 g Eiweiß

30 g Kohlenhydrate (= 2,5 BE)

14 mg Cholesterin



Mohnstollen

Zubereitung

Für die Füllung Wasser, Albaöl, Zucker und Milch erhitzen. Marzipan klein schneiden, in die erwärmte Flüssigkeit geben und verrühren. Den Mohn hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen.

In die abgekühlte Mohnmasse den Rum geben.

Für den Teig 450 g von dem gesiebten Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröseln und mit etwa 50 ml lauwärmer Milch und einem TL Zucker glatt rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Zucker, Albaöl und Ei aufschlagen, das zerkleinerte Marzipan, die restliche Milch und die Gewürze hinzufügen. Nach und nach die Masse in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Mit Mehl bestäuben und gehen lassen.

Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, noch einmal gut durchkneten und dann auf etwa 25 x 40 cm ausrollen. Mit der Mohnmasse bestreichen. Von der Kurzseite fest aufrollen und in die mit Albaöl ausgefettete Form legen.

Backen: Den Stollen in den auf 210 °C vorgeheizten Backofen schieben und diesen auf 190 °C Ober- und Unterhitze zurückschalten. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

Den noch warmen Stollen mit Albaöl bepinseln und mit Zucker bestreuen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



Nussecken

Zutaten

(für ca. 40 Stück)

Teig:

250 g Mehl

100 ml Albaöl (90 g)

80 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

Belag:

100 g Aprikosenmarmelade

150 g Zucker

110 ml Albaöl (100 g)

150 g gemahlene Haselnüsse

150 g gehackte Haselnüsse

4 EL Wasser

100 g Zartbitterkuvertüre

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

154 Kalorien

10 g Fett

2 g Eiweiß

14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

6 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Zubereitung

Zucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl esslöffelweise unter die Masse rühren und diese zu einem Knetteig verarbeiten. Den Teig etwas ruhen lassen und zwischen zwei Bögen Backpapier ca. 0,5 cm dick ausrollen. Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier in eine flache, rechteckige Backform (25 x 35 cm) geben und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Backen: ca. 10 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Für den Belag Albaöl und Zucker in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Anschließend die Haselnüsse und das Wasser unterrühren. Aprikosenmarmelade auf dem Boden verstreichen, Nussmasse gleichmäßig darauf verteilen und mit einem mit Wasser angefeuchteten Löffelrücken glattstreichen.

Backen: noch einmal ca. 25 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Den noch lauwarmen Nussteig in ca. 6 x 7 cm große Vierecke schneiden und dann in Dreiecke teilen.

Kuvertüre zerkleinern und in ein trockenes Gefäß geben. Im Wasserbad erhitzen, bis sich die Kuvertüre verflüssigt. Etwas abkühlen lassen und die Ecken oder Seiten eintauchen.

Tipp

Die Nussecken lassen sich auch auf einem ganz normalen Backblech backen. Bei 40 Stück der angegebenen Größe wird allerdings ein größeres Backblech nicht ganz voll.

Wenn Sie den Teig etwas weicher mögen, lassen Sie die Nussecken einfach ein paar Tage in einer Dose liegen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Zutaten

(für ca. 80 Stück)

225 g Zucker
75 g Sirup
110 ml Albaöl (100 g)
1 EL Zimt
1 EL Gewürznelken, gemahlen
1 EL Ingwer, gemahlen
1 EL Kardamom
1 EL Natron
100 ml Wasser
450 g Mehl

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
45 Kalorien
1 g Fett
1 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)
0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Pepparkakor*

Zubereitung

Sirup und Zucker schaumig rühren. Das Albaöl nach und nach hinzufügen. Gewürze und Natron zugeben und verrühren. Danach das Wasser unterrühren. Zuletzt das gesiebte Mehl hinzufügen und verkneten. Den Teig über Nacht in Folie verpackt im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag den Teig zwischen Backpapier etwa ½ cm dick ausrollen und mit Förmchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 5 – 6 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp

Anstatt Zucker kann auch Rohrzucker verwendet werden.



* „Pepparkakor“ ist das schwedische Wort für Pfefferkuchen. Während heutzutage Zimt, Kardamom, Ingwer und Gewürznelken für den charakteristischen Geschmack des beliebten Gebäcks sorgen, wurde im Mittelalter noch Pfeffer als Zutat verwendet, wodurch die Pfefferkuchen wahrscheinlich zu ihrem Namen kamen.

Auch in Schweden werden heute die meisten Pfefferkuchen im Dezember verspeist und sind eng mit Weihnachten verbunden. Das war aber nicht immer so. Im Mittelalter wurden die – meist von Nonnen gebackenen – Pfefferkuchen in Apotheken verkauft. Sie galten als Heilmittel für diverse Leiden. So bekam beispielsweise Johann I., König von Dänemark, Norwegen und Schweden, Pfefferkuchen gegen seine oft schlechte Laune verordnet. Daher glaubt man in Schweden noch heute, dass der Genuss von Pfefferkuchen aus Miesepetern liebe, fröhliche Menschen macht. Schlechte Laune? Dann versuchen Sie es doch auch einmal mit Pfefferkuchen!

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Pfirsich-Tarte

Zutaten

(für 24 Stück = ein Blech)

Teig:

250 g Mehl

1/2 TL Backpulver

100 ml Albaöl (90 g)

70 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

Belag:

9 große reife Pfirsiche

100 g Pfirsichmarmelade

20 ml Pfirsichlikör

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

119 Kalorien

4 g Fett

2 g Eiweiß

18 g Kohlenhydrate (= 1,5 BE)

10 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Zucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl 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 großen Bögen Backpapier ca. 3 mm dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech legen und das obere Papier abziehen.

Die Pfirsiche in dünne, etwa 0,5 cm breite Spalten schneiden und dicht nebeneinander auf dem Teig verteilen.

Backen: ca. 40 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

10 Minuten vor Ende der Backzeit die mit dem Pfirsichlikör verrührte Marmelade gleichmäßig mit einem breiten Backpinsel auf den Pfirsichspalten verteilen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Pflaumenkuchen mit Quark-Öl-Teig

Zutaten

(für 20 Stück)

2 kg Pflaumen
170 g Quark
5 EL Milch (50 g)
3,5 EL Albaöl (40 g)
110 g Zucker
½ TL Zimt
300 g Mehl
2 TL Backpulver

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
121 Kalorien
2 g Fett
3 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)
0,3 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Pflaumen waschen, abtrocknen, längs einschneiden und entkernen. Quark mit Milch, Albaöl, Zucker und Zimt verrühren. Mehl und Backpulver vermischen, nach und nach zugeben und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zwischen zwei großen Bögen Backpapier ausrollen. Das obere Backpapier entfernen. Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech mit hohem Rand legen, damit der Pflaumensaft nicht in den Backofen laufen kann. Die Pflaumen schuppenförmig darauf legen.

Backen: ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Tipp

Der fertige Kuchen kann noch mit Kokosraspeln und Zucker bestreut werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 14 Stück = eine Springform,
26 cm Durchmesser)

Mürbeteig:

80 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei
100 ml Albaöl (90 g)

250 g Mehl

Füllung:

750 g Magerquark
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
150 ml Albaöl (135 g)
3 Eigelb
Saft und Schale einer Zitrone
1½ Päckchen Puddingpulver,
Vanille- oder Sahnegeschmack
1 Prise Salz
500 ml Milch

Baiser:

3 Eiweiß
100 g Zucker
1 Prise Salz

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
400 Kalorien
18 g Fett
12 g Eiweiß
46 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE)
62 mg Cholesterin



Quarktorte mit Baiserhaube

Zubereitung

Für den Mürbeteig Zucker, Vanillezucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl unterheben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden kühl stellen.

Die Backform mit Albaöl einfetten. Den Teig zwischen Backpapier ausrollen und den Boden der Form damit auslegen. Den Rand der Backform ebenfalls mit Teig auskleiden.

Für die Füllung Zucker, Vanillezucker und Eigelb schaumig rühren. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Puddingpulver, Zitronensaft und -schale sowie Quark und Salz zugeben und verrühren. Zum Schluss die Milch nach und nach unterrühren.

Die dünnflüssige Quarkmasse auf den Boden geben.

Backen: ca. 45 – 50 Minuten bei 175 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Für das Baiser Eiweiß, Zucker und Salz steif schlagen. Nach Ablauf der Backzeit die steif geschlagene Eiweißmasse auf den Kuchen geben und noch etwa 15 Minuten auf 175 °C weiterbacken.

Die Torte nicht sofort kalt stellen, sondern langsam in der Form auskühlen lassen.

Tipp

Die Torte sollte einen Tag vor dem Servieren gebacken werden, damit sich die Tropfen bilden können und die Torte schnittfest wird.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Rhabarberkuchen

Zutaten

(für 24 Stück)

Boden:

100 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

½ TL abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone

2 Eier

110 ml Albaöl (100 g)

250 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

Belag:

1 kg Rhabarber

Guss:

3 Eier

1 Päckchen Soßenpulver Vanille-
geschmack

200 g Zucker

3 EL Milch

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

153 Kalorien

6 g Fett

3 g Eiweiß

22 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

50 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst

Zubereitung

Zucker und Eier mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben. Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Mehl und Backpulver mischen und esslöffelweise unter die Masse rühren. Den festen Teig dünn mit einem Messer oder Teigschaber auf ein gefettetes Backblech streichen.

Die Rhabarberstangen längs halbieren, in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und dicht nebeneinander mit der Schnittfläche auf den Teig legen. Für den Guss Eier, Milch, Zucker und Soßenpulver mit einem Schneebesen aufschlagen und über den Rhabarber geben.

Backen: ca. 35 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schokoladen-Nusskuchen

Zutaten

(für ca. 20 Stück)

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

6 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen

220 ml Albaöl (200 g)

100 g Weizenvollkornmehl

½ Päckchen Backpulver

200 g fein gemahlene Haselnüsse
oder Mandeln

200 g fein gehackte Kuvertüre,
nach Geschmack Vollmilch oder
Halbbitter

2 EL Rum

Garnitur:

75 g Kuvertüre

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

294 Kalorien

19 g Fett

6 g Eiweiß

24 g Kohlenhydrate (= 2 BE)

72 mg Cholesterin

Zubereitung

Eine 30 cm lange Kastenform mit etwas Albaöl einfetten und mit Backpapier auskleiden.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen.

Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen. Salz und Vanillezucker dazugeben.

Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren.

Die Nüsse und/oder Mandeln mit der Schokolade mischen und im Wechsel mit dem Rum ebenfalls unter den Teig rühren.

Das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) zu festem Eischnee schlagen und behutsam unter die Masse heben.

Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Backofen abbacken.

Backen: ca. 50 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze, Nachwärme 10 Minuten.

Für den Guss 75 g Kuvertüre im Wasserbad oder in der Mikrowelle auflösen und den noch warmen Kuchen damit überziehen.

Tipp

Dieser Kuchen lässt sich gut vorbereiten. Er sollte mindestens zwei Tage durchziehen, bevor er gegessen wird. Dann schmeckt er besonders gut.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schwarz-Weiß-Gebäck

Zutaten

(für 55 Stück)

Heller Teig:

40 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

½ Ei

50 ml Albaöl (45 g)

125 g Mehl

Dunkler Teig:

45 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

½ Ei

50 ml Albaöl (45 g)

100 g Mehl

1 EL Kakao (12 g)

Zum Bestreichen:

1 EL verquirltes Eiweiß

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

38 Kalorien

2 g Fett

1 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

4 mg Cholesterin

Zubereitung

Für beide Teige jeweils Zucker, Vanillezucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben.

Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen.

Das gesiebte Mehl bzw. das Mehl-Kakao-Gemisch für den dunklen Teig unterheben und zu einem Teig verarbeiten. Beide Teigportionen in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Die beiden Teige zwischen zwei Bögen Backpapier rechteckig und dünn ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und eine Teigplatte mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Mit der anderen Teigplatte belegen und fest zu einer Rolle formen. Damit sich die Teigrolle leichter schneiden lässt, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden im Gefrierfach ruhen lassen. Dann in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Für das Schachbrettmuster aus dem dunklen und hellen Teig rechteckige Stränge formen. Diese mit Eiweiß bestreichen und schachbrettartig zusammensetzen. Anschließend mit hellem oder dunklem Teig fest umhüllen.

Backen: ca. 10 – 12 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schwedische Hafertaler*

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

2 Tassen kernige Haferflocken
(120 g)

1 Tasse fein geschrotetes Weizen-
vollkornmehl (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)

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

43 Kalorien

2 g Fett

1 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

5 mg Cholesterin

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 ca. 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.



* Kaffeepausen gehören zum Tagesablauf der Schweden. Ob in der Firma, zu Hause oder beim Wochenendausflug – ohne „fika“, die Kaffeepause, geht gar nichts. Mit Freunden, Bekannten, Nachbarn und Kollegen trifft man sich üblicherweise 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 gesunden und kalorienbewussten Ernährung verliert diese Tradition aber mehr und mehr an Bedeutung. Umso beliebter ist heutzutage der knusprige Hafertaler.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schwedische Lussekatte

Zutaten

(für 24 Stück)

Teig:

750 g Weizenmehl

1 Päckchen frische Hefe (42 g)

300 ml Milch

200 g Zucker

110 ml Albaöl (100 g)

1 Ei

½ TL Salz

3 g Safranfäden, ersatzweise

Saflorblüten

100 g Rosinen

Zum Bepinseln:

½ Ei

1 TL Wasser

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

209 Kalorien

5 g Fett

5 g Eiweiß

35 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

14 mg Cholesterin

Zubereitung

Safran oder Saflorblüten im Mörser zerstoßen.

Die Hälfte von dem gesiebten Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmer Milch und 2 EL Zucker glatt rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach das restliche Mehl (mit Ausnahme von 1 bis 2 EL), den Rest lauwarme Milch, Zucker, Salz, Ei, Safran und Albaöl hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Danach den Großteil der Rosinen in den Teig einarbeiten, 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 und noch einmal gut durchkneten. Den Teig in 24 Stücke teilen und diese zu etwa 20 cm langen Stangen rollen. Aus den Stangen Fragezeichen mit schneckenförmig eingedrehten Enden formen. In die Mitte jeder Schnecke als Verzierung eine Rosine geben. Auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und etwa 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend mit geschlagenem Ei bepinseln.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 6 bis 8 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze. Die fertigen Schnecken auf einem Rost abkühlen lassen.

Tipp

Während die Rosinen auf den Schnecken für echte schwedische Lussekatte obligatorisch sind, lässt sich der Teig auch gut ohne Rosinen zubereiten.

Saflorblüten werden auch als „Falscher Safran“ bezeichnet. Sie sind preiswerter als Safran und in türkischen Lebensmittelmärkten erhältlich.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schwedische Mandeltorte

Zutaten

(für 16 Stück)

Belag:

100 g Mandeln, gehobelt

Buttercreme:

4 Eigelb

120 g Zucker

100 g flüssige Sahne

150 g Butter

70 ml Albaöl (60 g)

Teig:

6 Eiweiß

150 g Zucker

300 g Mandeln, gemahlen

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

360 Kalorien

28 g Fett

9 g Eiweiß

19 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)

85 mg Cholesterin

Zubereitung

Belag:

Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Creme:

Eigelb mit dem Zucker und der Sahne im heißen Wasserbad unter Rühren erwärmen und zu einer dicken Creme aufschlagen, aber nicht kochen lassen. Anschließend im kalten Wasserbad unter Rühren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die weiche, fast flüssige Butter, die die gleiche Temperatur wie die Creme haben sollte, nach und nach unterrühren. Zum Schluss das Albaöl langsam in die Creme einrühren, dann kalt stellen. Die Konsistenz wird etwas fester.

Teig:

Zwei gleich große Springformen (26 oder 28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Eiweiß aufschlagen, Zucker langsam einrieseln lassen und die Masse zu einem steifen Schnee schlagen, bis sie glänzt. Nach und nach die gemahlenen Mandeln unterheben. Jeweils die Hälfte des Teiges in die Backformen einfüllen und glatt streichen.

Backen: ca. 20 Min. bei 170 °C Heißluft auf der 1. und 2. Schiene von unten. Die Böden auf ein Küchenhandtuch stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Einen der Böden nach dem Erkalten mit knapp der Hälfte der Creme bedecken. Den zweiten Boden darauflegen und die Torte oben und am Rand mit der restlichen Creme bestreichen.

Die Mandelblättchen auf der Creme, auch am Rand, verteilen.

Damit die Torte am Tag des Verzehrs schnittfest ist, sollte sie einen Tag vorher zubereitet werden.

Tipp

Sollte Ihnen die Buttercreme gerinnen, geben Sie, wie oben beschrieben, das Albaöl tropfenweise unter Rühren in die Buttercreme. Sie emulgiert wieder und wird sehr cremig.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Schwedische Zimtschnecken

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

Nährwertinformation:

1 Stück enthält:

172 Kalorien

6 g Fett

4 g Eiweiß

26 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· cholesterinarm

Zubereitung

400 g von dem Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe zerbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmen 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. Die fertigen Schnecken auf einem Rost abkühlen lassen.

Tipp

Der Teig lässt sich leichter schneiden, wenn das Messer vorher in Mehl gewälzt wird.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Stachelbeer-Baiser-Torte

Zutaten

(für 14 Stück)

Wiener Boden:

4 Eier à 50 g

70 g Zucker

50 g Mehl

50 g Speisestärke

40 ml Albaöl (35 g)

Salz, ½ Vanilleschote,

abgeriebene Schale von ½ Zitrone

Fruchtfüllung:

2 Gläser Stachelbeeren (550 ml

Stachelbeersaft)

160 g Zucker

55 g Speisestärke

Baiser:

160 g Eiweiß (ca. 4 Eier)

1 Prise Salz

220 g Zucker

1 Tropfen Zitronensaft

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

297 Kalorien

4 g Fett

4 g Eiweiß

63 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

60 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst

Zubereitung

Wiener Boden:

Zucker, Eier und Gewürze im Wasserbad von Hand warm aufschlagen und im Anschluss mit dem Rührgerät ausschlagen, bis die Masse kalt ist und sich das Volumen verdoppelt hat. Mehl und Speisestärke sieben und unter die Masse heben. Zum Schluss Albaöl zufügen. Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form (28 cm Durchmesser) füllen.

Backen: ca. 25 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene. (Stäbchenprobe: In die Mitte des Bodens mit einem Holzspieß stechen. Bleibt daran nichts kleben, ist der Boden gut.)

Fruchtfüllung:

Die Stachelbeeren über einem Sieb abgießen und 450 ml Stachelbeersaft mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit 100 ml Stachelbeersaft verrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren und ca. 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, die abgetropften Stachelbeeren unter die Masse heben und gleichmäßig auf dem Wiener Boden verteilen. Abkühlen lassen.

Baiser:

Das Eiweiß steif schlagen. Nach und nach Zucker, Salz und Zitronensaft unterrühren. Die Masse ca. 10 – 15 Minuten aufschlagen. Die Hälfte der Masse auf die erkalteten Stachelbeeren streichen.

Backen: ca. 5 Minuten bei 220 °C Grill auf der obersten Schiene, bis eine leichte Bräune zu sehen ist. Dann mit einem Spritzbeutel die restliche Baiser-Masse aufspritzen und noch einmal 5 Minuten bei 220 °C Grill auf der obersten Schiene backen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für ca. 20 Stück)

Teig 1 – Brandmasse:

65 ml Wasser

1 EL Albaöl

1 Prise Salz

50 g Mehl

1 Ei

Teig 2 – Rührteig:

40 ml Albaöl (35g)

50 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

½ EL Rum

1 Ei

75 g Mehl

1 ½ TL Backpulver

1 Prise Salz

je eine Messerspitze Nelken, Zimt,
Kardamom, Ingwer und Muskat

Teig 1 + 2:

125 g Mehl

50 g Rosinen

50 g gehackte Mandeln

100 g Marzipanrohmasse

etwa 4 EL Albaöl und
Zucker zum Wälzen

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

161 Kalorien

8 g Fett

3 g Eiweiß

18 g Kohlenhydrate (= 1,5 BE)

21 mg Cholesterin



Stollenkonfekt

Zubereitung

Teig 1

Wasser mit Albaöl in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Mehl und Salz zufügen und die Masse rühren, bis sie sich als Kloß vom Topf löst und sich am Topfboden ein weißer Belag zeigt. Den Teig etwas auskühlen lassen, dann das Ei unterrühren.

Teig 2

Albaöl, Zucker, Vanillezucker, Rum und Gewürze schaumig rühren. Dann das Ei hinzufügen. Anschließend das Mehl-Backpulver-Gemisch unterheben.

Beide Teige miteinander verrühren. Mit dem restlichen Mehl, Rosinen und gehackten Mandeln verkneten.

Marzipan zwischen Backpapier ganz dünn ausrollen. Den Teig ca. 1 cm dünn ausrollen. Teig und Marzipan mit beliebigen Formen ausstechen. Marzipan zwischen zwei ausgestochene Teigstücke legen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Backen: ca. 15 Minuten bei 160 °C Heißluft im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene.

Das Gebäck etwas auskühlen lassen, aber noch im warmen Zustand mit heißem Albaöl von allen Seiten bestreichen und in Zucker wälzen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Tannenbaumschmuck zum Ausstechen

Zutaten

(für ca. 30 Stück)

65 g Zucker

40 ml Albaöl (35 g)

125 g Honig

1 TL gemahlener Zimt

1 Prise Salz

Je ½ TL gemahlener Ingwer,
Muskatblüte, Kardamom und
Koriander

240 g Mehl

½ TL Backpulver

20 ml Milch

10 g Mehl für die Arbeitsfläche

150 g Puderzucker für die Glasur

Speisefarben (rot, gelb, blau, grün)

Zuckerperlen zum Verzieren

Nährwertinformation

1 Plätzchen enthält:

82 Kalorien

1 g Fett

1 g Eiweiß

16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)

0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Zubereitung

Zucker, Albaöl, Honig und Gewürze unter Rühren in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Sobald der Zucker gelöst ist, die Masse auskühlen lassen.

Das gesiebte Mehl-Backpulver-Gemisch im Wechsel mit der Milch unterheben und zu einem geschmeidigen Knetteig verarbeiten. Diesen abgedeckt bei Zimmertemperatur etwas ruhen lassen.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa 3 – 5 mm dünn ausrollen. Plätzchen in gewünschten Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Zum späteren Durchziehen der Schleifen oder Bänder mit einem Zahnstocher ein größeres Loch in der Mitte, ca. 1 cm unterhalb des oberen Randes, herausarbeiten.

Backen: ca. 10 – 12 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Puderzucker sieben und mit Wasser glatt rühren. Den Zuckerguss nach Wunsch mit Speisefarben einfärben und die Plätzchen mit diesem sowie mit Zuckerwerk verzieren.

Trocknen lassen und anschließend mit Schleifen oder Bändern versehen und aufhängen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de

Rezeptideen mit Albaöl



Vollkorntörtchen mit Rhabarber

Zutaten

(für 15 Papierbackförmchen
bzw. ein Muffinblech)
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
½ TL abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone
2 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen
90 ml Albaöl (80 g)
200 g Weizen- oder Dinkelvollkorn-
mehl
2 TL Backpulver
50 ml Milch
2 Stangen Rhabarber
3 EL gehobelte Mandeln oder
Pinienkerne
etwas Puderzucker zum Bestäuben

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
143 Kalorien
7 g Fett
3 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)
28 mg Cholesterin

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen.
Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben.
Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen.
Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren.
Das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) zu festem Eischnee schlagen und behutsam unter die Masse heben.
Ein Muffinblech einfetten oder Papierförmchen hineinssetzen.
Die Muffinmulden zu etwa zwei Drittel mit Teig füllen.
Den Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden. 5 bis 6 Rhabarberstücke auf jedem Törtchen verteilen. Anschließend die Törtchen mit gehobelten Mandeln oder Pinienkernen bestreuen.

Backen: ca. 15 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze.

Die Muffins einige Minuten in der Form auskühlen lassen, dann herauslösen und mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

Statt Vollkornmehl eignet sich auch normales Weizenmehl. Sie benötigen dann nur drei Esslöffel Milch.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Vollkorntörtchen mit Sauerkirschen

Zutaten

(für ca. 15 Stück)

80 ml Albaöl (75 g)

100 g Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

Mark einer $\frac{1}{4}$ Vanilleschote oder

1 Päckchen Vanillezucker oder

$\frac{1}{2}$ TL von der Schale einer abgeriebenen Zitrone

200 g Weizen oder Dinkel (fein geschrotet)

2 TL Backpulver

3 EL Milch

Obst, z. B. Sauerkirschen,

Aprikosen, Rhabarber

gehobelte Mandeln oder

Pinienkerne

15 Papierbackförmchen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

162 Kalorien

7 g Fett

3 g Eiweiß

21 g Kohlenhydrate (\approx 2 BE)

28 mg Cholesterin

Zubereitung

Albaöl mit dem Zucker schaumig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend die Eier hinzufügen, ebenso die Gewürze.

Das Vollkornmehl/Backpulvergemisch abwechselnd mit der Milch unterrühren. Den Teig einige Minuten stehen lassen.

Den Teig mit einem Esslöffel in die Papierförmchen füllen (knapp halb voll).

5 bis 6 Sauerkirschen oder frische Rhabarberstücke auf jedem Törtchen verteilen. Mit gehobelten Mandeln oder Pinienkernen bestreuen.

Lecker schmecken die Törtchen auch mit Aprikosen oder Pfirsichen belegt.

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

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Walnussplätzchen

Zutaten

(für ca. 40 Stück)

125 g Mehl

100 g gemahlene Walnüsse

125 g Zucker

½ TL abgeriebene Zitronenschale

2 EL Albaöl

1 Ei

einige halbierte Walnüsse zum

Verzieren

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

57 Kalorien

3 g Fett

1 g Eiweiß

6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE)

5 mg Cholesterin

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Je eine halbe Walnuss vorsichtig in die Kugeln drücken.

Backen: ca. 15 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Walnussplätzchen auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Walnuss-Schoko-Schnecken

Zutaten

(für 30 Stück)

Quark-Öl-Teig:

50 g Zartbitter Kuvertüre

250 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

125 g Magerquark

75 ml Milch

50 ml Albaöl (45g)

Füllung:

200 g Walnusskerne

75 g Zucker

75 g Honig

80 g Sahne

Verzierung:

30 Walnusskernhälften

50 g Zartbitter Kuvertüre

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

142 Kalorien

8 g Fett

3 g Eiweiß

15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

3 mg Cholesterin

Zubereitung

Füllung:

Von den Walnusskernen 30 Hälften für die Dekoration beiseitelegen, die übrigen zur Hälfte mahlen und zur Hälfte grob hacken. Zucker, Honig und Sahne in einem Topf unter Rühren erhitzen, Walnusskerne unterheben und etwas abkühlen lassen.

Quark-Öl-Teig:

Schokolade fein hacken. Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten und gehackte Schokolade hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und zwischen zwei Bögen Backpapier zu einem Rechteck (45 x 20 cm) ausrollen. Das obere Backpapier abziehen, die Füllung gleichmäßig auf der Teigplatte verstreichen und von der längeren Seite her fest aufrollen. Rolle in etwa 1,5 cm breite Scheiben schneiden und diese auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.

Backen: ca. 17 - 20 Minuten bei 160 °C auf der mittleren Schiene.

Gebäck mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen.

Dekoration:

Zum Verzieren die Schokolade grob zerkleinern und im Wasserbad schmelzen. Walnusskerne zur Hälfte hineintauchen und auf die Schnecken legen. Übrige Schokolade dekorativ über die Schnecken sprengeln und fest werden lassen.

Tipp

Statt Walnuss- können auch gemischte Nusskerne verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 16 Stück = 1 Springform)

Rührteig:

200 g Honig
4 Eier
150 ml Albaöl (135 g)
250 g Weizen-/Dinkelvollkornmehl
2 TL Backpulver
100 g gemahlene, geröstete Walnusskerne
25 g Kakaopulver
1 EL Rum

Füllung:

4 EL Rum
100 g gehackte Walnusskerne
80 g Weizen-/Dinkelvollkornmehl
75 ml Albaöl (68 g)
100 g Honig
250 ml Milch
1 Päckchen Vanillezucker
½ TL Zimt

Zum Garnieren:

400 g Schlagsahne
2 Päckchen Sahnesteif
1 Päckchen Vanillezucker
1 EL brauner Zucker
einige halbierte Walnusskerne

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
465 Kalorien
33 g Fett
8 g Eiweiß
32 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)
74 mg Cholesterin



Walnusstorte

Zubereitung

Rührteig:

Eine Springform (28 cm Durchmesser) einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Honig und Eier etwa 10 Minuten lang schaumig schlagen. Das Albaöl langsam, unter ständigem Rühren, in die Masse einlaufen lassen. Das Mehl-Backpulver-Gemisch, die Walnusskerne, Kakao und Rum esslöffelweise unterrühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen. Kuchen lösen, auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen, erkalten lassen und zweimal waagrecht durchschneiden.

Füllung:

2 EL des Rums gleichmäßig über alle Böden träufeln. Nüsse und Mehl in einem Kochtopf mischen und anrösten. Übrige Zutaten, bis auf den Rum, zufügen und alles unter Rühren solange kochen lassen, bis die Masse fest wird. Restlichen Rum unterrühren.

Unteren Boden auf eine Platte legen, mit der Hälfte der noch heißen Füllung bestreichen, mittleren Boden auflegen, mit übriger Füllung bestreichen und mit oberem Boden bedecken. Torte gut durchziehen lassen.

Zum Garnieren:

Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. 6 EL der Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Torte rundherum mit der restlichen Sahne bestreichen.

Die Torte mit Sahne, einem EL braunem Zucker und den Walnusskernen verzieren und bis zum Verzehr kalt stellen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Weihnachtlicher Apfelkuchen

Zutaten

(für 8 Stück = eine kleine Springform, 18 cm Durchmesser)

Schokomürbeteig:

80 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

1 Prise Salz

100 ml Albaöl (90 g)

200 g Mehl

½ TL Backpulver

25 g Kakaopulver

Füllung:

750 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

2 EL Albaöl

½ TL Zimt

50 g geraspelte Zartbitterschokolade

Zum Bestreichen:

½ Eiweiß, verquirlt

½ TL Zucker

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

361 Kalorien

16 g Fett

5 g Eiweiß

48 g Kohlenhydrate (= 4 BE)

30 mg Cholesterin

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen.

Das Mehl-Backpulver-Kakao-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren und zu einem Knetteig verarbeiten. Den Teig gekühlt etwas ruhen lassen.

Den Boden der Backform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Albaöl einfetten.

Äpfel schälen, entkernen und in dicke Spalten schneiden, mit Albaöl und Zimt in einem Topf bei schwacher Hitze kurz erwärmen, leicht abkühlen lassen und die Schokoladenraspeln einrühren.

Den Teig zwischen Backpapier ausrollen, den Boden der Form damit auslegen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Aus dem restlichen Teig einige Sterne ausstechen. Mit dem Teig, der dann noch übrig ist, den Rand der Backform 2 cm hoch auskleiden. Die Apfelmischung in die Form geben und mit den Sternen belegen. Mit verquirltem Eiweiß bestreichen und mit Zucker bestreuen.

Backen: ca. 35 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Tipp

Soll der Kuchen mit hellen Sternen verziert werden, Kakao erst zum Schluss unter den Teig geben. Damit der Kakaoteig nicht brüchig wird, sollte er nicht zu oft ausgerollt werden.

Warm oder kalt mit Eis oder Schlagsahne servieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 16 Stück)

Brandteig:

¼ l Wasser

1 Prise Salz

40 ml Albaöl (35 g)

150 g Mehl

4 Eier

Süße Füllung:

500 ml Sahne

2 Päckchen Sahnesteif

2 Päckchen Vanillezucker

500 g Brombeeren oder Himbeeren

1 TL Puderzucker

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

189 Kalorien

14 g Fett

4 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate (= 1 BE)

86 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst



Windbeutel mit Sahne und Beeren

Zubereitung

Wasser, Salz und Albaöl in einem Topf zum Kochen bringen. Topf von der Herdplatte nehmen und das gesiebte Mehl auf einmal in die Flüssigkeit geben. Mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topf löst und sich am Topfboden ein weißer Belag zeigt.

Die Masse in eine hohe Rührschüssel geben, etwas abkühlen lassen und nach und nach die Eier unterrühren, bis der Teig glänzt.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Mit zwei Teelöffeln oder einem Spritzbeutel gleich große Teighäufchen auf das Backblech setzen. Dazwischen genügend Platz lassen, weil der Teig etwa um das Doppelte aufgeht.

Backen: ca. 30 Minuten bei 210 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten.

Windbeutel nach dem Backen auskühlen lassen und waagrecht aufschneiden.

Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und auf die unteren Hälften der Windbeutel spritzen. Mit frischen Früchten belegen und die oberen Hälften daraufsetzen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Der Teig ist sehr empfindlich. Öffnen Sie die Backofentür erst, wenn die Windbeutel fertig sind.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Rezeptideen mit Albaöl



Zitronensahnetorte

Zutaten

(für ca. 16 Stück)

2 Springformen,

Durchmesser 26 cm oder 28 cm

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

5 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen

100 ml Albaöl (90 g)

160 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

3 – 4 EL Milch

150 g gehobelte Mandeln

125 g Zucker

Zitronencreme:

1 TL abgeriebene Zitronenschale

Saft von 2 Zitronen

200 ml Wasser

30 g Vanillepuddingpulver oder

Mondamin

75 g Zucker

2 Becher süße Sahne

2 Päckchen Sahnefest

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

300 Kalorien

17 g Fett

6 g Eiweiß

31 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

101 mg Cholesterin

Zubereitung

Die beiden Springformen mit etwas Albaöl einfetten und mit Mehl austreuen.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker und Eigelb etwa 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen und alle Gewürze dazugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren. Den Teig gleichmäßig auf beide Formen aufteilen und dünn aufstreichen.

Zuletzt das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) steif schlagen, den Zucker langsam einrieseln lassen. Die Masse so lange schlagen, bis sie cremig und glänzend wird. Das Baiser gleichmäßig auf beide Böden aufstreichen, mit den Mandeln bestreuen.

Backen: Die beiden Springformen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze nacheinander abbacken.

Für die Creme aus dem Wasser, Zucker, Zitronensaft, der Zitronenschale und dem Puddingpulver einen Pudding kochen und erkalten lassen. Die steif geschlagene Sahne unterheben. Zitronensahnecreme auf einen der ausgekühlten Böden aufstreichen, den zweiten Boden daraufsetzen und kalt stellen.

Tipp

Sie können beide Böden auch gleichzeitig bei Heißluft 180 °C abbacken.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter www.albaöl.ch

Smaklig måltid ...

... würden die Schweden sagen. Auch wir wünschen Ihnen natürlich
„Guten Appetit!“ und viel Vergnügen mit unseren Rezepten.

