

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 raspelt

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.albael.de