

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