

# 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.albaeol.de](http://www.albaeol.de)