

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.albael.de