

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.albaeel.de