

# Rezeptideen mit Albaöl



## Gebratene Lachsschnitte auf würzigem Lauchgemüse mit Kräuterkartoffeln

### Zutaten

(für 4 Personen)

200 g Kartoffeln, geschält und  
längs halbiert

2 mittelgroße Lauchstangen,  
geputzt und gewaschen

4 Stück Lachsfilet, je ca. 180 g

4 EL Albaöl

2 EL frisch gehackte Kräuter,  
z.B. Petersilie und Kerbel

Kreuzkümmel, gemahlen

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:

494 Kalorien

33 g Fett

39 g Eiweiß

11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

105 mg Cholesterin

### Zubereitung

Die Kartoffeln in gut gesalzenem Wasser kochen.

In der Zwischenzeit den vorbereiteten Lauch blättrig oder in Rauten schneiden.

1 – 2 EL Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsschnitten von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dabei mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann den Fisch aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.

Die fertig gegarten Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen. In der Fischpfanne einen weiteren EL Albaöl erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum goldgelb braten. Zum Schluss die gehackten Kräuter zu den Kartoffeln geben und alles durchschwenken.

In einem Topf das restliche Albaöl erhitzen und den Lauch darin 3 – 4 Minuten anschwitzen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel abschmecken.

Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit gekühlter Weißweinschorle servieren.

## Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)