

# Rezeptideen mit Albaöl



## Antipasto mit Paprika, Zucchini und Aubergine

### Zutaten

(für 4 Portionen)

- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 5 EL Albaöl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Thymian, Majoran

### Nährwertinformation

- 1 Portion enthält:
- 205 Kalorien
- 16 g Fett
- 4 g Eiweiß
- 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)
- 0,2 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

### Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel pellen und fein hacken.

Zucchini und Paprika waschen und in Scheiben oder Spalten schneiden.

Aubergine putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden. Leicht salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

3 EL Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Abgetropfte Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten, beiseitelegen.

In dem restlichen Albaöl (2 EL) die fein gehackte Zwiebel andünsten.

Paprika, Zucchini und Knoblauch dazugeben und etwa 3 Minuten bissfest garen.

Die Aubergine unterheben und mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen.

### Tipp

Das Antipasto erst kurz vor dem Anrichten salzen. So bleibt es knackiger, behält die kräftigen Farben, zieht kein Wasser und Sie benötigen weniger Salz, da der Salzgeschmack intensiver ist.

### Variation

Die noch warme Gemüsemischung mit etwa 2 bis 3 EL Balsamico übergießen und einige Stunden ziehen lassen. Dazu reichen Sie Baguette, Oliven, Feta oder einen Kräuterquark.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

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