

Rezeptideen mit Albaöl



Feldsalat mit Orangen

Zutaten

(für 4 Portionen)

150 g Feldsalat
2 Orangen
3 EL Albaöl
2 EL Weißweinessig oder
weißen Balsamico
½ TL Salz, Pfeffer
2 EL Crème fraîche
1 TL Limettensaft
1 EL Cognac
1 TL rote Pfefferbeeren

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
163 Kalorien
13 g Fett
2 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)
11 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Feldsalat putzen, in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Orangen schälen und die weiße Unterhaut gut entfernen.

Orangenspalten filetieren, das heißt, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer aus den Häuten schneiden. Den Saft aufheben.

Feldsalat in eine Schüssel geben. Albaöl, Essig, Salz, Pfeffer und Orangensaft verrühren. Die Marinade erst kurz vor dem Verzehr unter den Feldsalat heben.

Danach den Salat in einer Servierschüssel anrichten und mit den Orangenspalten garnieren.

Crème fraîche mit Limettensaft und Cognac verrühren. Die Sahnesauce über den Salat träufeln und mit den roten Pfefferbeeren bestreuen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de