

Rezeptideen mit Albaöl



Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch und Garnelen

Zubereitung

Kürbis mundgerecht würfeln. Zwiebeln pellen, fein hacken und in 3 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben und mit der Brühe auffüllen.

Die Limette waschen, etwas Schale in einem Streifen abziehen und etwa 15 Minuten mitköcheln lassen. Dann wieder entfernen.

Den weichen Kürbis mit einem Stabmixer pürieren.

Kokosmilch und ausgepressten Limettensaft zur Suppe geben. Wieder aufkochen lassen, mit Sambal Oelek, Salz, Pfeffer und dem Sherry pikant abschmecken.

Die Garnelen in einer Pfanne in 2 EL Albaöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten und mit den Lauchzwiebeln auf der Suppe anrichten.

Tipp

Statt Kokosmilch und Garnelen kann die Suppe alternativ mit 200 g Kräuterfrischkäse zubereitet werden.

Zutaten

(für 4 Portionen)

750 g geschältes, von Kernen befreites Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)

1 große Zwiebel

5 EL Albaöl

500 ml Hühnerbrühe

Saft und Schale einer halben

Limette, unbehandelt

200 ml Kokosmilch (Dose)

Sambal Oelek

Salz, Pfeffer

1 EL Sherry

2 EL fein geschnittene Lauchzwiebeln

150 g küchenfertige Garnelen, ohne Schale

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

330 Kalorien

25 g Fett

11 g Eiweiß

13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

52 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de