

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 8 kleine Gemüseküchlein)

150 g buntes Gemüse, z.B.

Karotten, Paprika, Zucchini,

Lauch, Zwiebeln

1 TL Petersilie, gehackt

30 g Weizenschrot oder

Weizenmehl

15 g Haferflocken

1 Ei

50 g Hartkäse, gerieben

Pfeffer, Curry, Paprika

2 EL Albaöl zum Braten

Nährwertinformation

1 Gemüseküchlein enthält:

85 Kalorien

6 g Fett

4 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

35 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch



Gemüse-Käseküchlein

Zubereitung

Das Gemüse sehr fein schneiden oder fein raspeln. Die übrigen Zutaten dazugeben, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und etwas stehen lassen.

Mit zwei Esslöffeln acht kleine Häufchen formen und diese in einer beschichteten Pfanne in heißem Albaöl beidseitig goldgelb braten.

Bei Bedarf die fertigen Gemüseküchlein mit etwas Salz bestreuen.

Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Tipp

Die Gemüseküchlein eignen sich hervorragend als kalter Snack oder für ein Picknick.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de