

Rezeptideen mit Albaöl



Lachskoteletts mit Sauce hollandaise

Zutaten

(für 4 Portionen)

4 Lachskoteletts, etwa 160 g pro Stück

1 EL Mehl

Salz, Pfeffer

2 TL Zitronensaft

2 EL Albaöl

Sauce hollandaise:

2 Eidotter

2 EL Fischfond

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

90 ml Albaöl (80 g)

1 TL Zitronensaft

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

521 Kalorien

44 g Fett

28 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

204 mg Cholesterin

Zubereitung

Lachskoteletts waschen, trocken tupfen, salzen, mit dem Zitronensaft säuern und pfeffern. Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze insgesamt 5 bis 6 Minuten von beiden Seiten in Albaöl braten.

Für die Sauce hollandaise das Eidotter mit dem Fischfond in einem runden Schlagkessel oder einer Edelstahl- bzw. Glasschüssel über einem Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Aus dem Wasserbad nehmen und nach und nach langsam das Albaöl mit dem Schneebesen einrühren. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken und sofort mit dem Lachs servieren.

Dazu können Sie Reis, Kartoffeln oder Blattspinat reichen.

Tipp

Die Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie.

Als Variante kann sie mit verschiedenen gehackten Kräutern gemischt und so zur Sauce béarnaise variiert werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de