

Rezeptideen mit Albaöl



Orangen-Tomatensuppe

Zutaten

(für 6 Portionen)

600 g Tomaten
400 g Karotten
250 g Kartoffeln
100 g rote Paprika
1 Zwiebel
1 unbehandelte Orange
2 EL Albaöl
1,2 l Gemüsebrühe
2 TL Honig
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
100 ml Schlagsahne
Schnittlauchröllchen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
179 Kalorien
10 g Fett
4 g Eiweiß
17 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)
14 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Tomaten waschen und vierteln. Karotten, Paprika und Kartoffeln würfeln.

Die Zwiebel pellen, fein hacken und in 2 EL Albaöl glasig dünsten. Das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Die Orange waschen und etwas Schale abziehen. Den Saft auspressen und etwa die Hälfte davon in die Suppe geben. Lorbeerblätter und Honig hinzufügen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe pürieren.

Den restlichen Orangensaft und etwas abgeriebene Orangenschale hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss pikant abschmecken. Vor dem Servieren mit der geschlagenen Sahne und dem Schnittlauch verfeinern.

Tipp

Ohne Sahne zubereitet, ist die Suppe eine cholesterinfreie und fettarme, aber dennoch sättigende Mahlzeit. Eine Portion enthält dann nur 5 g Fett. Übrigens: Auch die Kalorienmenge verringert sich dadurch auf nur 128 Kalorien.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de