

Rezeptideen mit Albaöl



Kartoffelsalat schwedische Art

Zutaten

(für 8 Portionen)

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 5 EL Albaöl
- 1 Tasse trockener Weißwein (ersatzweise säuerlicher Apfelsaft)
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Staudensellerie (ca. 400 g)
- 100 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 – 2 EL Weinessig oder Balsamico

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

- 208 Kalorien
- 8 g Fett
- 4 g Eiweiß
- 27 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)
- 0,15 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einer großen Deckelpfanne in nur leicht erhitztem Albaöl andünsten, bis die Kartoffeln leicht glänzen. Zwischendurch schwenken oder umrühren. Mit Wein ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa zehn Minuten bissfest garen.

Zwiebeln pellen und klein würfeln. Knoblauch in Scheibchen hobeln. Staudensellerie in Streifen schneiden. Äpfel ungeschält würfeln. Die Tomaten fein, das Basilikum grob hacken. Alles mit den Kartoffelscheiben vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp

Der ohne Mayonnaise zubereitete, etwas andere Kartoffelsalat ist nahezu cholesterinfrei, kalorien- und fettarm. Er schmeckt gut zu gegrilltem Fleisch.

Frühlingsvariante: Kartoffelscheiben ohne weitere Zutaten in Wein garen und zum Schluss neben Pfeffer und Salz noch jede Menge fein gehackte frische Kräuter oder auch Brunnenkresse, Löwenzahn oder Rucola dazugeben.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de