

Rezeptideen mit Albaöl



Pizza mit Kapern und Rucola

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pizzateig:

30 g Hefe

350 g Mehl

½ TL Salz

2 EL Albaöl

ca. 180 ml lauwarmes Wasser

Belag:

½ Dose Pizzasauce

100 g Emmentaler, gerieben

100 g Champignons

3 TL Kapern

250 g Kirschtomaten

Salz, Pfeffer

100 g Mozzarella

30 g Rucola

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

584 Kalorien

22 g Fett

25 g Eiweiß

70 g Kohlenhydrate (≈ 6 BE)

37 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Nach und nach lauwarmes Wasser in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Pizzasauce bestreichen. Den geriebenen Emmentaler auf den Teig streuen, die geschnittenen Champignons, Tomaten und Kapern verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den in Scheiben geschnittenen Mozzarella auf die Pizza legen.

Backen: ca. 25 – 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den Rucola auf der Pizza verteilen.

Vor dem Servieren mit einigen frischen Rucolablättern dekorieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de