

Rezeptideen mit Albaöl



Pyttipanna*

Zutaten

(für 4 Portionen)

750 g Pellkartoffeln, festkochend

2 Zwiebeln

200 g Putenfleisch

3 EL Albaöl

100 g gekochten Schinken

Salz, Pfeffer

4 Eier

Beilage

ingelegte Rote Bete

Gewürzgurken

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

415 Kalorien

18 g Fett

30 g Eiweiß

33 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

281 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen, schälen und würfeln oder stifteln. Zwiebeln, Fleisch und Schinken ebenfalls grob würfeln. Das Fleisch und die Zwiebeln in Albaöl anbraten. Die Kartoffeln dazugeben und knusprig werden lassen. Dann den Schinken beifügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer separaten Pfanne 4 Spiegeleier braten. Kurz vor dem Servieren zu jeder Portion Pyttipanna ein Spiegelei geben. Mit Roter Bete und Gewürzgurken dekorieren.

Tipp

Anstatt Pellkartoffeln können auch frische Kartoffeln gebraten werden. Die Garzeit verlängert sich dann um etwa 5 Minuten.



* Pyttipanna zählt zur typisch schwedischen Hausmannskost und bedeutet „winzige Stückchen (pytt) in der Pfanne“ (i panna). Noch vor etwa 100 Jahren war Schweden ein armes Agrarland. Fleisch und Wurst kamen sehr selten auf den Tisch, waren eher die sonntägliche Ausnahme. Blieb vom Sonntagsessen etwas übrig – ganz gleich wie winzig das Schinken- oder Speckstückchen war – kam es in die Pfanne. Ein paar sättigende Kartoffeln und ein Spiegelei dazu, schon stand am nächsten Tag wieder eine warme Mahlzeit auf dem Tisch – Pyttipanna.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de