

# Rezeptideen mit Albaöl



## Spargel mit Sauce hollandaise

### Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

Salz

1 EL Zucker

2 EL Albaöl

½ unbehandelte Zitrone

### Sauce hollandaise:

2 Eidotter

2 EL kalte Spargelbrühe

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

90 ml Albaöl (80 g)

1 TL Zitronensaft

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:

334 Kalorien

30 g Fett

7 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

127 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- kalorienbewusst
- vegetarisch

### Zubereitung

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend den Spargel in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten. In einem großen Topf Salzwasser mit Albaöl, ½ Zitrone und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

### Sauce hollandaise:

Eidotter mit Spargelbrühe im Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Vom Herd ziehen und nach und nach langsam das Albaöl mit dem Schneebesen einrühren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Den Spargel aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Garn entfernen und den Spargel mit der Sauce servieren.

### Tipp

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

Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeel.de](http://www.albaeel.de)