

Rezeptideen mit Albaöl



Spargel-Birnen-Salat mit Feta

Zutaten

(für 4 Portionen)

600 g grüner Spargel

2 Birnen

2 EL Albaöl oder Albaöl Olive

4 EL Gemüsebrühe

3 bis 4 EL Zitronensaft

2 Prisen Zucker, Pfeffer

1 EL Schnittlauchröllchen

Salz

100 g Feta

1 EL Sesamsamen

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

213 Kalorien

15 g Fett

7 g Eiweiß

11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

18 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Den Spargel nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.

Das Öl erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Birnen dazugeben und zugedeckt etwa 2 Minuten bissfest garen. Spargel und Birnen herausnehmen. Den Zitronensaft in den Sud geben, mit Zucker und Pfeffer abschmecken – und fertig ist das Salatdressing!

Spargel und Birnen auf vier Teller verteilen und salzen. Den Feta fein würfeln und auf den Spargel-Birnen-Salat geben. Mit dem Dressing beträufeln und mit Schnittlauch garnieren.

Zum Schluss noch den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und auf den Salat streuen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de