

Rezeptideen mit Albaöl



Frikadellen mit Gemüse und Püree

Zutaten

(für 4 Portionen)

Püree:

600 g geschälte, mehlig kochende

Kartoffeln

150 ml Milch

2 EL Albaöl

Salz, Muskatnuss

Frikadellen:

350 g Rinderhackfleisch

1/2 Brötchen

1 Ei

1 Zwiebel oder Lauchzwiebel

Salz, Pfeffer, Paprika

2 EL Albaöl

Erbsen-Möhren-Gemüse:

400 g geputzte Möhren

200 g Erbsen

1 EL Albaöl

Salz, Muskatnuss, Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

546 Kalorien

30 g Fett

29 g Eiweiß

39 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

114 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst

Zubereitung

Kartoffeln vierteln und in etwas Wasser garen.

Möhren in Stifte schneiden.

Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel fein hacken.

Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Ei, Zwiebel und Gewürze verkneten. 12 kleine Frikadellen formen.

Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit der erwärmten Milch und dem Albaöl verrühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Möhren und Erbsen in etwas Wasser und Albaöl etwa 5 Minuten bissfest garen. Erst anschließend mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Auf diese Weise können die Gewürze nicht verkochen und Sie brauchen weniger davon. Zudem behält das Gemüse seine kräftigen Farben, wenn es erst nach dem Garen gesalzt wird.

Gemüse, Püree und Fleischbällchen anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp

Kleine Paprikawürfel, mit der Frikadellen-Masse vermischt, machen die Frikadellen schön bunt.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de