

Rezeptideen mit Albaöl



Broccoli-Cremesuppe

Zutaten

(für 4 Portionen)

500 g geputzter Broccoli

1 große Zwiebel

4 EL Albaöl

650 ml Gemüsebrühe

30 g Mehl

250 ml Milch

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

2 TL Zitronensaft

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

210 Kalorien

14 g Fett

9 g Eiweiß

13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

3 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Broccoli in kleine Röschen schneiden. In 500 ml kochende Gemüsebrühe geben und 10 Minuten garen lassen.

Die Zwiebel pellen, fein hacken und in 4 EL heißem Albaöl glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und anschwitzen. Mit der Milch und der restlichen Brühe auffüllen, glatt rühren und aufkochen lassen.

Den weichen Broccoli in der Brühe mit einem Stabmixer pürieren und in die Soße geben.

Wieder aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskatnuss und dem Zitronensaft pikant abschmecken.

Tipp

Die Cremesuppe kann mit 100 g Frischkäse oder 100 ml Sahne verfeinert werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de