

# Rezeptideen mit Albaöl



## Rote Linsensuppe

### Zutaten

(für 4 Portionen)

1 Zwiebel, feingewürfelt  
2 EL Albaöl  
2 Möhren  
½ Stange Porree  
250 g rote Linsen  
2 große Kartoffeln  
ca. 850 ml Gemüsebrühe  
½ rote Paprikaschote  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
1 EL Petersilie, feingehackt

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:  
359 Kalorien  
11 g Fett  
18 g Eiweiß  
46 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE)  
0,1 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

### Zubereitung

Zwiebel in Albaöl andünsten. Möhren, Porree und Kartoffeln in feine Streifen schneiden und dazugeben. Linsen hinzufügen, mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Kurz vor dem Garen die in feine Streifen geschnittene Paprika zur Suppe geben. Erst nach dem Kochen salzen, da sich sonst die Garzeit verlängern könnte.

Mit Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

### Tipp

Rote Linsen brauchen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Man kann die Suppe auch mit etwas Essig und Zucker abschmecken. Als Variation ist die Zugabe von Rauchenden, Rindfleisch oder Wiener Würstchen möglich, was allerdings zu erhöhten Nährwerten führt.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

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