

Rezeptideen mit Albaöl



Gebratener Spargel mit Rührei

Zutaten

(für 4 Portionen)

800 g grüner Spargel

3 EL Albaöl

Salz, Pfeffer und Zucker

8 Eier

200 g gekochter Schinken

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

354 Kalorien

22 g Fett

29 g Eiweiß

9 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

505 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst

Zubereitung

Spargel im unteren Drittel schälen. 1½ Esslöffel Albaöl in eine beschichtete Pfanne geben und den Spargel darin ca. 10 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitzezufuhr braten. Mit Ende der Garzeit sollte der Spargel leicht gebräunt sein und noch Biss haben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Schinken schneiden und bei mittlerer Hitze in 1½ Esslöffeln Albaöl kurz anbraten. Dann die Eimasse hinzugeben und bei geringer Hitze stocken lassen. Dabei ab und zu mit einem Pfannenwender von außen nach innen zusammenschieben. Anschließend noch etwas Salz zugeben.

Den noch warmen, gebratenen Spargel mit dem Rührei anrichten.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de