

Rezeptideen mit Albaöl



Köttbullar mit Preiselbeeren*

Zutaten

(für 4 Portionen)

4 EL Semmelbrösel

100 ml Milch

500 g Gehacktes

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Ei

Salz, Pfeffer

3 EL Albaöl

1 EL Mehl

Salz, Pfeffer, Paprika

1 EL Schmand

etwas Wasser

100 g Wildpreiselbeeren

(Kompott oder Marmelade)

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

529 Kalorien

35 g Fett

28 g Eiweiß

26 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

146 mg Cholesterin

Zubereitung

Semmelbrösel in die Milch rühren und quellen lassen. Das Gehackte sowie Zwiebel, Ei und Gewürze dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abschmecken und mit feuchten Händen kleine runde Bällchen formen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Albaöl von allen Seiten goldbraun braten. Die Köttbullar herausnehmen und warm stellen.

In das Bratfett einen Esslöffel Mehl geben und bei kleiner Hitze unter Rühren etwas bräunen lassen. Mit einer kleinen Tasse Wasser ablöschen und etwas köcheln lassen. Schmand hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Köttbullar mit Soße, Kartoffeln oder Kartoffelpüree und Preiselbeeren servieren.



* Es gibt wohl kaum einen Deutschen, der mit dem schwedischen Begriff „Köttbullar“ nichts anfangen könnte. Ihren Bekanntheitsgrad hierzulande haben die kleinen, wohlschmeckenden Hackfleischbällchen einer bekannten schwedischen Möbelhauskette zu verdanken, in deren Restaurants sie fester Bestandteil der Speisekarte sind. Obwohl die Fleischbällchen den meisten Deutschen vortrefflich munden, kommen sie vielen schwer über die Lippen. Deshalb hier noch einmal die korrekte Aussprache für die nächste – und dann akzentfreie – Bestellung: „chöttbullar“.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de