

Rezeptideen mit Albaöl



Pasta mit bunter Paprikasoße

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pasta:

300 g bis 500 g Pasta

Salz

1 EL Albaöl

Paprikasoße:

½ kleine Zwiebel

2 EL Albaöl

1 EL Tomatenmark (30 g)

1 Tomate, fein gewürfelt

200 g Paprika, rot, grün, gelb, fein gewürfelt

5 g Mehl

50 ml Gemüsebrühe

2 EL Sahne

Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker

1 EL frische, fein gehackte Kräuter

Nährwertinformation

(bezogen auf 75 g Pasta pro Portion)

1 Portion enthält:

385 Kalorien

12 g Fett

11 g Eiweiß

58 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Pasta nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

Zwiebel fein hacken und in einem Topf in Albaöl anschwitzen.

Tomatenmark, Tomaten- und bunte Paprikawürfel hinzufügen und mit dünsten lassen. Das Mehl darüberstäuben, verrühren, mit der Brühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Sahne unterheben und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Die fertig gegarte Pasta über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl schwenken und mit der Paprikasoße servieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeel.de