

# Rezeptideen mit Albaöl



## Pasta mit Champignonsoße

### Zutaten

(für 4 Portionen)

#### Pasta:

300 g bis 500 g Pasta

Salz

1 EL Albaöl

#### Champignonsoße:

½ kleine Zwiebel

2 EL Albaöl

250 g Champignons, in Scheiben  
geschnitten

15 g Mehl

75 ml Gemüsebrühe

150 ml Sahne

Salz, Pfeffer

1 EL frische, fein gehackte Kräuter

### Nährwertinformation

(bezogen auf 75 g Pasta  
pro Portion)

1 Portion enthält:

487 Kalorien

22 g Fett

13 g Eiweiß

58 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

32 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

### Zubereitung

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

In der Zwischenzeit die halbe Zwiebel fein hacken und in einer weiten Pfanne mit den Champignons in Albaöl anschwitzen. Das Mehl darüberstäuben, verrühren und mit der Brühe ablöschen. Sahne unterheben, aufkochen lassen und erst vor dem Servieren mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.

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

### Tipp

Champignons nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp oder einer Bürste säubern. Sie bleiben dann fester und ziehen nicht so viel Flüssigkeit.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

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