

# Rezeptideen mit Albaöl

## Zutaten

(für 4 Portionen)

### Pasta:

300 g bis 500 g Pasta

Salz

1 EL Albaöl

### Petersilien-Pesto:

30 g Pinienkerne

75 g Blattpetersilie, ohne Stiele  
gewogen

6 EL Albaöl Olive

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

3 EL geriebener Parmesan

## Nährwertinformation

(bezogen auf 75 g Pasta  
pro Portion)

1 Portion enthält:

527 Kalorien

28 g Fett

15 g Eiweiß

55 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE)

5 mg Cholesterin

## Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch



## Pasta mit Petersilien-Pesto

### Zubereitung

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

Pinienkerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken.

Petersilie waschen, zwischen Küchentuch trocknen, in feine Streifen schneiden und in ein schmales Gefäß füllen. Albaöl Olive und Knoblauch hinzufügen und mit einem Mixstab zu einer Paste verarbeiten. Die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan nach und nach unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

### Tipp

Statt glatter Petersilie eignen sich auch frisches Basilikum oder Rucola. Statt der Pinienkerne sind Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Sesam, Pistazien, Mandeln, Wal- oder Haselnüsse verwendbar.

Das Pesto eignet sich nicht nur für Nudelgerichte aller Art, sondern auch zum Würzen von Suppen und Soßen sowie zum Verfeinern und Marinieren von Fleischgerichten.

In ein Schraubglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt hält sich Pesto einige Tage im Kühlschrank.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

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