

Rezeptideen mit Albaöl



Schweinefleisch mit Gemüse- und Feta-Füllung

Zutaten

(für 4 Portionen)

8 dünne Schweineschnitzel
(je 80 g) aus der Oberschale,
ersatzweise Kalbsschnitzel
1 Zucchini
1 Möhre
½ rote Paprika
120 g Feta
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL gehackte Kräuter, z.B.
Schnittlauch, Petersilie, Thymian,
Salbei
Salz, Pfeffer
3 EL Albaöl

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
409 Kalorien
25 g Fett
40 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)
133 mg Cholesterin

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden. Möhren drei Minuten, Zucchini und Paprika zwei Minuten in wenig Wasser blanchieren und auf Küchenkrepp legen. Feta klein bröseln, mit Knoblauch, Kräutern und 1EL Albaöl verrühren und mit Pfeffer würzen. Die Schnitzel mit der Feta-Masse bestreichen. Darauf nebeneinander je eine Scheibe Zucchini, Möhre und Paprika legen. Die Fleischscheiben fest aufrollen und mit einem Holzspieß fixieren. Das restliche Albaöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten. Fleischröllchen aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Erst vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Tipp

Zu den Fleischröllchen passen Rosmarinkartoffeln und/oder ein frischer Salat.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de