

Rezeptideen mit Albaöl



Schwedische Lussekatte

Zutaten

(für 24 Stück)

Teig:

750 g Weizenmehl

1 Päckchen frische Hefe (42 g)

300 ml Milch

200 g Zucker

110 ml Albaöl (100 g)

1 Ei

½ TL Salz

3 g Safranfäden, ersatzweise

Saflorblüten

100 g Rosinen

Zum Bepinseln:

½ Ei

1 TL Wasser

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

209 Kalorien

5 g Fett

5 g Eiweiß

35 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

14 mg Cholesterin

Zubereitung

Safran oder Saflorblüten im Mörser zerstoßen.

Die Hälfte von dem gesiebten Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmen Milch und 2 EL Zucker glatt rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach das restliche Mehl (mit Ausnahme von 1 bis 2 EL), den Rest lauwarme Milch, Zucker, Salz, Ei, Safran und Albaöl hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Danach den Großteil der Rosinen in den Teig einarbeiten, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat. Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett geben und noch einmal gut durchkneten. Den Teig in 24 Stücke teilen und diese zu etwa 20 cm langen Stangen rollen. Aus den Stangen Fragezeichen mit schneckenförmig eingedrehten Enden formen. In die Mitte jeder Schnecke als Verzierung eine Rosine geben. Auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und etwa 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend mit geschlagenem Ei bepinseln.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 6 bis 8 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze. Die fertigen Schnecken auf einem Rost abkühlen lassen.

Tipp

Während die Rosinen auf den Schnecken für echte schwedische Lussekatte obligatorisch sind, lässt sich der Teig auch gut ohne Rosinen zubereiten.

Saflorblüten werden auch als „Falscher Safran“ bezeichnet. Sie sind preiswerter als Safran und in türkischen Lebensmittelmärkten erhältlich.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de