

Rezeptideen mit Albaöl



Möhrenaufstrich mit Kürbiskernen

Zutaten

(für 4 Portionen)

250 g geputzte Möhren
2 TL fein gehackte Zwiebeln
2 EL Albaöl
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Curry
20 g Kürbiskerne

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
100 Kalorien
9 g Fett
3 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)
0,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Geputzte Möhren in kleine Stücke schneiden.
Zwiebeln in Albaöl andünsten, die Möhren hinzugeben, mit 50 ml Gemüsebrühe auffüllen und etwa 8 bis 10 Minuten bissfest garen.
Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und hacken.
Die Möhren pürieren. Mit dem Zitronensaft und den Gewürzen pikant oder auch scharf abschmecken. Kürbiskerne unterrühren und auf Brotscheiben, Baguette oder Knäckebrot streichen.

Tipp

Ganze, geröstete Kürbiskerne als Dekoration verwenden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de