

# Rezeptideen mit Albaöl

## Zutaten

(für 4 Portionen)

1 Zwiebel

600 g Weißkohl

2 rote Paprika

1 säuerlicher Apfel

200 g Bulgur, grobe Körnung

200 ml Apfelsaft

200 ml Wasser

4 EL Albaöl

Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel

frisch geriebener Ingwer

frische, gehackte Kräuter

## Nährwertinformation

1 Portion enthält:

388 Kalorien

13 g Fett

8 g Eiweiß

58 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

0,24 mg Cholesterin

## Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch



## Weißkohl orientalisches

### Zubereitung

Zwiebel fein würfeln. Weißkohl putzen und fein hobeln. Paprika und Apfel waschen und in feine Streifen schneiden.

Apfelsaft und Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Bulgur mit Salz hinzufügen. Etwa 10 bis 15 Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne oder im Wok die Zwiebel in Albaöl andünsten. Erst den Weißkohl und nach etwa 2 Minuten auch die Paprika hinzugeben und mitgaren. Zum Schluss die Apfelstücke zugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten.

Mit Gewürzen und Ingwer abschmecken. Vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen und mit dem Bulgur servieren.

### Tipp

Kurkuma gibt dem Gericht eine interessante orientalische Note und gelbe Färbung.

Das Kohlgericht schmeckt auch sehr gut mit krümelig angebratenem Rinderhack und/oder Sojasoße.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

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