

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 6 Portionen)

1 Mangoldstaupe, etwa 800 bis
1000 g

2 EL Albaöl

100 g fein gehackte Zwiebeln

Salz, Pfeffer

60 g geröstete Pinienkerne

250 g Lasagneblätter

frische, gehackte Kräuter

Béchamelsoße:

50 ml Albaöl (45 g)

70 g Mehl

1 l Milch

100 ml frisch gepresster

Orangensaft

abgeriebene Orangenschale

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

250 g geriebener Hartkäse,

z.B. Appenzeller

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

648 Kalorien

36 g Fett

29 g Eiweiß

50 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE)

50 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch



Mangold-Lasagne

Zubereitung

Vom Mangold den Wurzelansatz abschneiden. Die fleischigen Blattstiele waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Blattgrün ebenfalls waschen und grob zerteilen.

Zwiebeln in einem großen Topf in Albaöl andünsten, Mangoldstiele hinzugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Zum Schluss die grünen Mangoldblätter hinzufügen und diese etwa 1 Minute mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten und unterheben.

Für die Béchamelsoße das Mehl in Albaöl anschwitzen. Nach und nach die Milch unterrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Zuletzt Orangensaft, Orangenschale und $\frac{2}{3}$ vom geriebenen Käse unterheben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken.

In eine große, mit Albaöl gefettete Auflaufform etwas Soße geben. Dann schichtweise Lasagneblätter, Mangold und Soße einfüllen. Über die letzte Soßenschicht den restlichen Käse streuen.

Backen: ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze.

Vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de