

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

6 Matjesfilets (250 g)
1 kleine rote Zwiebel
100 g frische Gurke
150 g Mango
1 rote Chilischote

Dressing:

3 EL Orangensaft
1 EL Limettensaft
3 EL Albaöl
Salz, Pfeffer
1 TL Honig

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
239 Kalorien
18 g Fett
10 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)
50 mg Cholesterin



Eingelegter Hering mit Mango

Zubereitung

Matjesfilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel in feine Ringe und Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote sehr fein würfeln. Mango schälen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

Aus frisch gepresstem Orangen- und Limettensaft, Albaöl und Honig ein Dressing zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hering, Zwiebel, Gurke, Mango und Chili abwechselnd in ein Gefäß schichten. Mit dem Dressing beträufeln und gekühlt etwas ziehen lassen. Mit Brot oder Pellkartoffeln servieren.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de