

Rezeptideen mit Albaöl



Eingelegter Hering in Tomatensoße

Zutaten

(für 4 Portionen)

6 Matjesfilets (250 g)

10 schwarze Oliven

2 – 3 Stängel Dill

Tomatensoße:

1 kleine Zwiebel

2 EL Albaöl

2 EL Tomatenmark

2 – 3 fein gewürfelte enthäutete

Tomaten (200 g)

Salz, Pfeffer, Zucker

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

219 Kalorien

17 g Fett

10 g Eiweiß

6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE)

50 mg Cholesterin

Zubereitung

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

Zwiebel fein hacken und in Albaöl andünsten.

Tomatenmark hinzufügen, verrühren und mit den Tomatenwürfeln köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Erkaltete Soße über die Matjesstücke und Oliven geben und gekühlt etwas ziehen lassen.

Mit Dill bestreuen und mit Brot oder Pellkartoffeln servieren.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de