

# Rezeptideen mit Albaöl

## Zutaten

(für 4 Portionen)

250 g grüner Spargel

100 g Zuckerschoten

1 kleine Zucchini

200 g Fruchtfleisch einer Zuckermelone (z.B. Galiamelone)

1 reife Avocado

2 Stiele Pfefferminze

1 – 2 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer

½ TL Zucker

2 EL Albaöl

1 EL Honig

3 EL Joghurt

## Nährwertinformation

1 Portion enthält:

189 Kalorien

11 g Fett

5 g Eiweiß

17 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)

3 mg Cholesterin

## Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch



## Sommersalat

### Zubereitung

Das untere Drittel der Spargelstangen schälen, Enden abschneiden und den Rest in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz und Zucker aufkochen lassen. Den Spargel kurz in das kochende Wasser tauchen (blanchieren), dann kalt abschrecken.

Zuckerschoten ebenfalls blanchieren. Jede Schote schräg durchschneiden. Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Melone halbieren, entkernen und die Schale entfernen. Mit einem Ausstecher Kugeln herausheben oder das Fruchtfleisch würfeln.

Das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Limettensaft, Honig, Joghurt und Albaöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das so entstandene Dressing mit den anderen Zutaten vermengen. Zuletzt mit frischen Pfefferminzblättern dekorieren.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

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