



Von Natur aus: laktosefrei | milcheiweißfrei | glutenfrei

## Schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Buttergeschmack



### Multitalent in der Küche

Original Albaöl ist eine dünnflüssige, aromatisierte schwedische Rapsöl-Zubereitung ohne Wasserphase. Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, enthält jedoch keine tierischen Fette und kaum gesättigte Fettsäuren. Albaöl ist universell verwendbar: für die warme Küche zum Braten, Grillen, Dünsten, Sautieren, Abschmelzen und Backen. Eine ideale Alternative zu Butter und Margarine! Denn Albaöl ist mit einem Rauchpunkt von ca. 220 Grad sehr hitzestabil und zudem 365 Tage haltbar. In der kalten Küche lässt sich Albaöl für kalorienarme Salatdressings, Dips oder als Marinade verwenden.

### Sparsam im Verbrauch

Albaöl besteht zu 100 % aus Fett. Deshalb brauchen Sie von Albaöl im Vergleich zu Butter, Margarine oder Pflanzencreme weniger, u.a. weil Albaöl kein Wasser enthält und zudem extrem ergiebig ist. Auch lässt sich Albaöl mittels Pumpzerstäuber oder Backpinsel sparsam als dünner Fettfilm auf Bratflächen und Gargut aufbringen. Das senkt den Fettverbrauch weiter. Sie kommen also mit deutlich weniger Fett aus, wenn Sie Ihre Speisen mit Albaöl zubereiten.

### Gut für die Gesundheit

Albaöl wurde ursprünglich für die schwedische Klinikgastronomie entwickelt. Davon können Sie profitieren, denn Albaöl ist rein pflanzlich und zeichnet sich durch ein für unsere Ernährung sehr günstiges Fettsäuremuster aus. Es enthält keine ungesunden gehärteten Fette und wenig gesättigte Fettsäuren. Kennzeichnend ist ein hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren: 64 % einfach ungesättigte und 29 % mehrfach ungesättigte, davon ganze 9 % Omega-3-Fettsäure. Albaöl ist absolut frei von Konservierungsmitteln und von Natur aus kochsalzfrei, glutenfrei, laktose- und milcheiweißfrei. Albaöl ist 365 Tage ab Herstellungsdatum ungekühlt haltbar. Regelmäßige Kontrollen in einem akkreditierten Prüflaboratorium garantieren die gleichbleibend hohe Güte und Qualität von Albaöl.



Albaöl ist frei von Allergenen und wurde als weltweit erstes Speiseöl mit dem Qualitätssiegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) ausgezeichnet.

### Hier erhalten Sie Albaöl

#### Bundesweit bei:

- EDEKA
- Globus
- Karstadt/Perfetto
- Kaufland
- Marktkauf
- real
- REWE
- toom

#### Regional bei:

AEZ | Citti-Park | Combi | familia Feneberg | HIT | Jibi | Kaiser's Konsum | Markant | Ratio | SBK sky | tegut | Tengelmann | V-Markt Wasgau | WEZ

#### Auf dem Versandweg:

Sales-Office Tim Burkert

[www.bubuford-albaeol.de](http://www.bubuford-albaeol.de)

Tel. 08321 618 4135

WhatsApp / Mobil: 0151 1558 7575

# Grundrezepte für Albaöl

## ... zum Braten.

Fleisch, Fisch oder Kartoffeln schmecken in Albaöl gebraten einfach besser! Obendrein sparen Sie mengenmäßig je nach Beschaffenheit des Bratgutes bis zu 75 % im Vergleich zu Butter oder Margarine. Denn Albaöl enthält keine Milch- oder Wasserbestandteile und ist zudem extrem ergiebig. Albaöl lässt sich mittels Handpumpzerstäuber oder Backpinsel als dünner Fettfilm auf die Bratfläche aufbringen. So lässt sich der Fettverbrauch noch weiter reduzieren! Albaöl ist sehr hitzestabil, der Rauchpunkt liegt bei ca. 220 °C, weshalb alle Garmethoden (außer Frittieren) möglich sind. Stichwort Acrylamid: Kartoffelprodukte lassen sich im Temperaturbereich bis 170 °C mit gutem Bräunungsgrad sehr schonend braten.

## ... zum Grillen.

Besprühen oder bepinseln Sie Fisch oder Fleisch mit Albaöl. Wiederholen Sie den Vorgang drei- bis viermal während des Grillens. Ergebnis: Das Grillgut wird knuspriger, bleibt saftiger und bekommt eine appetitliche goldbraune Kruste.

## ... für Saucen.

Für Saucen z.B. vom Typ bearnaise und hollandaise ist Albaöl die ideale Fettbasis. Arbeiten Sie wie gewohnt, aber verwenden Sie Albaöl anstatt Butter oder Margarine. Einfach Albaöl erwärmen und zugeben. Sie ersparen sich zeitraubendes Schmelzen und Abscheiden. Es besteht kein Risiko, dass Ihre Sauce gerinnt! Dosierung: 45 ml Albaöl pro Eigelb.

## ... auf Brot.

Bepinseln Sie mit einem Backpinsel Ihre Brotscheibe dünn mit Albaöl. Sie werden erstaunt sein, wie gut das schmeckt und wie viel Fett Sie plötzlich einsparen! Und wenn Sie die Brotscheibe auch noch rösten, mit einer halbierten Knoblauchzehe abreiben und mit Tomaten belegen ... Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

## ... als „ausgelassene Butter“.

Verrühren Sie 3 Teile Albaöl mit 1 Teil Wasser. Unter Schlagen/Rühren bis zur gewünschten Temperatur erwärmen. Eventuell mit Kräutern verfeinern.

## ... für gedünstetes Gemüse.

Albaöl vor dem Servieren hauchdünn auf das Gemüse sprühen. Das verleiht Ihrem Gemüse nicht nur ein besonders appetitliches Aussehen, sondern es betont auch den Geschmack der beigegebenen Kräuter und Gewürze. Der Albaöl-Fettfilm haftet optimal, es bilden sich keine „Fettseen“ unter dem Gemüse.

## ... bei Pasta-Gerichten.

Ein wenig Albaöl über die abgetropften Nudeln, und diese sehen aus wie in Butter geschwenkt! Der feine Albaöl-Fettfilm schmilzt jedoch nicht ab; er bildet einen ausgezeichneten Haftgrund für Gewürzzugaben und -saucen. Ihre Pasta schmeckt einfach besser!

## ... für Mayonnaisen.

Ersetzen Sie  $\frac{1}{3}$  bis  $\frac{1}{2}$  eines herkömmlichen Speiseöls durch Albaöl. Das gibt Ihren Mayonnaisen eine besondere Note!

## ... für Salatdressings.

40 ml Weinessig, Kräuter, gepresster Knoblauch und 40 ml Albaöl – ein Dressing, das wirklich schmeckt!

## ... für schwedische Lachssauce.

Bereiten Sie sich eine Hovmästarsås nach original schwedischem Rezept (für 4 Pers.): 15 ml Albaöl, 5 ml Weinessig, 20 g mittelscharfer Senf, 2 EL fein gehackter Dill, 10 g Zucker, 1 Eigelb. Zuerst Zucker, Dill, Senf und Eigelb verrühren. Dann tröpfchenweise Albaöl einrühren, am besten mit einem elektrischen Küchenquirl. Zuletzt den Weinessig einrühren. Probieren Sie's aus!

## ... zum Brotbacken

Verwenden Sie Albaöl anstelle von Butter oder Margarine. Der Teig wird geschmeidiger und lässt sich leichter verarbeiten. Das Brot wird voluminöser und erhält eine besonders appetitliche Farbe. Backen in der Form: Bepinseln Sie Brotlaib oder Form zuvor mit Albaöl. Dosierung: Beim Backen von Brot – gilt für alle Brotsorten – anstelle von zum Beispiel 100 g Butter/Margarine 50 ml Albaöl verwenden. Verbrauchs-Vergleichs-Tabellen zum Backen mit Albaöl sowie weitere Backrezepte finden Sie unter [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)

## ... für Kuchen und Gebäck.

Verwenden Sie anstelle von zum Beispiel 100 g Butter/Margarine 75 ml Albaöl. Das verleiht Ihren Backwaren mehr Volumen, eine appetitlichere Farbgebung und einen besseren Geschmack. Und alles lässt sich viel einfacher verarbeiten! Verbrauchs-Vergleichs-Tabellen zum Backen mit Albaöl sowie weitere Backrezepte finden Sie unter [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)



Hauptbestandteil von Albaöl ist schwedisches Rapsöl, das von Natur aus einen hohen Anteil an natürlichen Omega-3-Fettsäuren aufweist. Der zum Einsatz kommende Raps wird ausschließlich in Schweden angebaut, ist naturbelassen und nicht genmanipuliert.

Albaöl ist besonders ergiebig. Schon eine kleine Menge genügt, um den vollen Buttergeschmack zu entwickeln. Dank seiner Dünnschichtigkeit lässt sich Albaöl mittels Backpinsel oder Pumpzerstäuber als dünner Fettfilm auf Bratflächen, Backblech, Pastagerichte oder gedämpftes Gemüse aufbringen. Sie reduzieren Ihren Fettverbrauch!

### Zutaten:

Rapsöl, Emulgator (Zitronensäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren), Aroma, Farbstoff (Beta-Carotin).

### Hersteller: Taste of Sweden, Dalby, Schweden

Hergestellt für: Swedish Quality Food · Lohkamp & Schmilewski GmbH  
Piperweg 55 · D-33813 Oerlinghausen · Tel. 05202.9127-0 · Fax 05202.9127-20  
mail@albaeol.de · www.albaeol.de

