

Spargel genießen mit

Albaöl®



Inkl. Rezept für die
„schlanke
Hollandaise“



Alle Rezepte vegetarisch!

Muffins mit frischem Spargel

Zutaten

(für 12 Stück)
80 ml Albaöl (70 g)
350 g frischer grüner Spargel,
geputzt
100 g Dinkelvollkornmehl
30 g Haferflocken
2 TL Backpulver
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 große Eier
150 g Crème fraîche
30 g Gouda, fein gerieben

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine 12er-Muffinform einfetten.
Den in etwa 2 cm lange Stücke geschnittenen Spargel in einer Pfanne mit Albaöl (1 EL) wenden und kurz anbraten. Mehl, Backpulver und Haferflocken mischen und in eine Schüssel geben. Den Spargel untermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit dem restlichen Albaöl und der Crème fraîche schaumig rühren. Das Mehl-Spargel-Gemisch nach und nach unterheben.
Den Teig mit einem Löffel in die Muffinform füllen und mit Gouda bestreuen.

Backen: ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

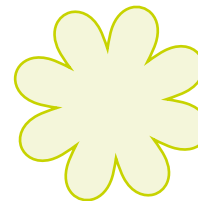
Die Muffins einige Minuten in der Form auskühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen und warm servieren.

Tipp

Anstelle von grünem Spargel kann auch weißer verwendet werden. Eine weitere Option ist die Zugabe von 2 EL ganz fein gewürfelter, frischer, roter Paprika in den Teig.
Ist die Spargelzeit vorbei, schmecken die Muffins auch mit Brokkoli oder Zucchini.

Nährwertinformation für 1 Portion:

152 Kalorien | 11 g Fett | 4 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate ≈ 0,5 BE | 52 mg Cholesterin



Spargel genießen mit Albaöl



Fettuccine mit grünem Spargel

Zutaten

- (für 4 Portionen)
- 300 g Fettuccine (Bandnudeln)
- 600 g grüner Spargel
- 5 EL Albaöl Olive
- Salz, Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- 3 Zweige Basilikum

Zubereitung

Fettuccine nach Kochanweisung etwa 5 bis 6 Minuten in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Spargel im unteren Drittel schälen und in ca. 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden, Spargelköpfe beiseitelegen. In einer großen Pfanne Albaöl Olive erhitzen und den Spargel bei kleiner Hitze darin anbraten, nach 5 Minuten die Spargelköpfe und den fein gehackten Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Bandnudeln dazugeben, vorsichtig unterheben und noch einmal kurz mit anbraten. Vor dem Servieren Basilikum fein hacken und unterheben.

Tipp

Lecker schmeckt das Pastagericht mit Pesto und/oder frisch gehobeltem Parmesan.

Albaöl® Olive

Bezugsquellen für Albaöl Olive:

bubuford-albaeol.de
Tel. 08321 618 4135
WhatsApp / mobil:
0151 1558 7575

mail@bubuford-albaeol.de



Nährwertinformation für 1 Portion:

416 Kalorien | 16 g Fett | 12 g Eiweiß
 56 g Kohlenhydrate ≈ 4,5 BE | 0,2 mg Cholesterin

Spargelsalat mit Erdbeeren und Orangen

Zubereitung

Den Spargel schälen, Enden abschneiden und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz, 1 TL Albaöl und ½ TL Zucker aufkochen lassen. Den Spargel darin bei schwacher Hitze etwa 8 bis 10 Minuten bissfest garen und abtropfen lassen. Die Orange filetieren. Dabei die weiße Haut entfernen. Den Saft auffangen und ihn aus den Trennhäuten ausdrücken. Orangensaft mit dem Honig und dem restlichen Albaöl zu einem Dressing verrühren. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Spargel und den Orangenfilets vermischen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Die gewaschenen Erdbeeren vierteln und erst vor dem Servieren mit der fein gehackten Minze unter den Salat mischen.

Tipp

Der Salat kann zusätzlich mit Rauke angerichtet und mit gerösteten Pinienkernen bestreut werden.



Nährwertinformation für 1 Portion:

124 Kalorien | 7 g Fett | 4 g Eiweiß
 12 g Kohlenhydrate = 1 BE | 0,12 mg Cholesterin



Spargel mit Sauce hollandaise

Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

Salz

1 EL Zucker

2 EL Albaöl

½ unbehandelte Zitrone

Sauce hollandaise:

2 Eidotter

2 EL kalte Spargelbrühe

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

90 ml Albaöl (80 g)

1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend den Spargel in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten. In einem großen Topf Salzwasser mit Albaöl, ½ Zitrone und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Sauce hollandaise:

Eidotter mit Spargelbrühe im Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Vom Herd ziehen und nach und nach langsam das Albaöl mit dem Schneebesen einrühren, so dass eine sämige Sauce entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Den Spargel aus dem Topf heben und abtropfen lassen. Garn entfernen und den Spargel mit der Sauce servieren.

Tipp

Die Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie. Immer sofort servieren.

Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Nährwertinformation für 1 Portion:

334 Kalorien | 30 g Fett | 7 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 127 mg Cholesterin

Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

Salz

1 EL Zucker

2 EL Albaöl

1 TL Zitronensaft

Weißer Soße:

2 EL Albaöl

25 g Weizenmehl

250 ml Spargelbrühe

75 ml Milch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zitronensaft

Spargel mit weißer Sauce

Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.

In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit Albaöl, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Weißer Soße:

Albaöl in einen Topf geben, das Mehl einrühren und unter ständigem Umrühren erhitzen. Nach und nach Spargelbrühe und Milch dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der weißen Soße auf vier Tellern anrichten.

Tipp

Bei dieser Soße handelt es sich um eine kalorienreduzierte Alternative zur klassischen Sauce hollandaise.

Als Beilage schmecken auch hier neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Noch etwas fürs Auge gewünscht? Dann dekorieren Sie die Soße mit in Streifen geschnittener roter Paprika.

Nährwertinformation für 1 Portion:

207 Kalorien | 13 g Fett | 7 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 2 mg Cholesterin

Die „schlanke
Hollandaise“



Hier geht's
zum
Kochvideo



Kräuter-Quiche mit Spargel

Zutaten

(für ca. 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

Hefeteig:

- ½ Päckchen frische Hefe
- 200 g Mehl
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Albaöl
- ¼ TL Salz

Belag:

- 500 g Spargel
- 10 Kirschtomaten
- 1 EL Albaöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 Eier
- 200 g Schmand
- 2 EL gemischte, gehackte frische Kräuter, z.B. Petersilie, Thymian, Dill
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 50 g Frischkäse
- Kräuter zum Bestreuen

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig zubereiten und bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen. Spargel schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch im Albaöl glasig dünsten. Mit den Eiern und dem Schmand verquirlen, Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und die mit Öl gefettete Backform damit auslegen. Spargel und halbierte Tomaten auf dem Teig verteilen. Eier-Schmand-Mischung darübergießen. Den Frischkäse in Flöckchen daraufgeben.

Backen: ca. 35 Minuten auf der unteren Schiene bei 200 °C, Ober- und Unterhitze.

Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Tipp

Statt Hefeteig kann auch Mürbe- oder Blätterteig verwendet werden.

Nährwertinformation für 1 Portion:

159 Kalorien | 9 g Fett | 5 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 54 mg Cholesterin

Weitere Rezepte unter www.albaeol.de

„Königliches Gemüse“ trifft Testsieger: Spargelrezepte mit Albaöl

Bei unseren Großeltern war das „königliche Gemüse“ ohne „gute Butter“ nahezu undenkbar. Doch heute gibt es Albaöl, die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit dem himmlischen Buttergeschmack. Albaöl eignet sich damit hervorragend für jede Art von Buttersoßen, wie z.B. Sauce hollandaise. Diese lassen sich mit Albaöl nicht nur einfacher zubereiten, sondern auch gesünder.

Warum?

- Albaöl ist rein pflanzlich.
- Albaöl zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus.
- Albaöl enthält kaum gesättigte Fettsäuren.

Hinzu kommt, dass Albaöl auch für Menschen mit Nahrungsmittelallergien bestens geeignet ist, denn es ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und enthält auch keine sonstigen Allergene. Dafür wurde es als erstes Speiseöl weltweit mit dem ECARF-Allergie-Siegel ausgezeichnet.

Auch bei Stiftung Warentest ging Albaöl als Sieger aus dem Rennen. Den vergleichenden Test mit 18 weiteren Würzölen bestand es mit Bravour: „Albaöl ist das beste Würzöl im Test. Das Rapsöl mit Buttergeschmack ist pflanzlich und kann Butter in der warmen Küche ersetzen“ (vgl. „test“ Ausgabe März 2010, S. 18). Das heißt, Albaöl ist beispielsweise auch ideal zum Braten und Backen. In der kalten Küche, z.B. für Salatdressings, kann das Multitalent ebenfalls verwendet werden. Einige Anregungen für die Spargelzeit finden Sie in dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen sonnige Frühlingstage mit köstlichen Spargelgerichten!



Wo gibt's Albaöl?

bubufood-albaeol.de
Tel. 08321 618 4135