

Kalorienbewusst kochen und backen mit

Albaöl®



Honigmelone mit Parmaschinken

Zutaten

(für 6 Portionen)
1 Cantaloupe-, Galia- oder andere
Zuckermelone
125 g Parmaschinken, in dünne
Scheiben geschnitten
20 g Rucola
2 EL Albaöl
2 EL Limettensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
zur Garnitur einige Gänseblümchen

Zubereitung

Die Melone halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem
Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln formen.
Den Schinken in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden.
Je ein Stück Melone, einen gefalteten Streifen Schinken und ein
gewaschenes Rucolablatt auf einen Holzspieß aufspießen.
Aus Albaöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade rüh-
ren und die Spieße damit beträufeln.
Mit Gänseblümchenblüten (essbar) dekorieren.

Tipp

Statt Parmaschinken kann auch anderer roher Schinken ver-
wendet werden.

Stiftung
Warentest

test



GUT (1,8)

Albaöl® – bestes
von 19 Würzölen
im Test

Ausgabe März 2010
MHD 03082010

Nährwertinformation für 1 Portion:

83 Kalorien | 6 g Fett | 6 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate = 0 BE | 18 mg Cholesterin



Tofu-Frikadellen

Zutaten

(für ca. 10 Frikadellen)
250 g frischen Tofu
1 Lauchzwiebel
1 Möhre
3 EL Vollkornpaniermehl
1 EL Weizenschrot oder Weizenmehl
1 kleines Ei
1 EL Sojasoße
Pfeffer, Salz, Basilikum
1 EL Vollkornpaniermehl zum Wälzen
3 EL Albaöl zum Braten

Zubereitung

Tofu ganz fein zerkrümeln, Lauchzwiebel fein schneiden und die geputzte Möhre grob reiben. Die übrigen Zutaten dazugeben, kräftig abschmecken und etwas stehen lassen.
Kleine, flache Frikadellen formen und in dem restlichen Vollkornpaniermehl (1 EL) wenden.
In einer beschichteten Pfanne in Albaöl beidseitig goldgelb braten.
Dazu schmecken eine kräftige Tomatensoße und ein frischer Salat.

Variation

Klein geformte Frikadellen mit einem würzigen Dip sind eine vorzügliche vegetarische Speise für jedes kalte Buffet.

Nährwertinformation für 1 Frikadelle:

93 Kalorien | 6 g Fett | 4 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate = 0,5 BE | 24 mg Cholesterin

Kartoffelsalat mediterrane Art

Zutaten

(für 8 Portionen)
1 kg fest kochende Kartoffeln
4 EL Albaöl Olive
1 Tasse trockener Weißwein (ersatzweise säuerlicher Apfelsaft)
2 kleine Zwiebeln
2 – 3 Knoblauchzehen
1 Bund Staudensellerie (ca. 400 g)
100 g eingelegte, getrocknete Tomaten
2 säuerliche Äpfel
1 Bund Basilikum
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 – 2 EL Weinessig oder Balsamico

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. In einer großen Deckelpfanne in nur leicht erhitztem Albaöl Olive andünsten, bis die Kartoffeln leicht glänzen. Zwischendurch schwenken oder umrühren. Mit Wein ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa zehn Minuten bissfest garen.
Zwiebeln pellen und klein würfeln. Knoblauch in Scheibchen hobeln. Staudensellerie in Streifen schneiden. Äpfel ungeschält würfeln. Die Tomaten fein, das Basilikum grob hacken. Alles mit den Kartoffelwürfeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Tipp

Der ohne Mayonnaise zubereitete, etwas andere Kartoffelsalat ist cholesterinfrei, kalorien- und fettarm. Er schmeckt gut zu gegrilltem Fleisch.
Frühlingsvariante: Kartoffelwürfel ohne weitere Zutaten in Wein garen und zum Schluss neben Pfeffer und Salz noch jede Menge fein gehackte frische Kräuter oder auch Brunnenkresse, Löwenzahn oder Rucola dazugeben.

Nährwertinformation für 1 Portion:

208 Kalorien | 7 g Fett | 5 g Eiweiß
28 g Kohlenhydrate = 2,5 BE | 0 mg Cholesterin



Gebratener Spargel

Zutaten

(für 4 Portionen)

1 kg Spargel
2 EL Albaöl
Salz, schwarzer Pfeffer
10 schwarze Oliven
einige Salatblätter oder Rucola

Zubereitung

Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in eine beschichtete, weite Pfanne geben und den Spargel darin ca. 15 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitzezufuhr braten. Mit Ende der Garzeit sollte der Spargel goldbraun sein und noch Biss haben. Die schwarzen Oliven in feine Ringe schneiden und unter den Spargel heben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und den warmen Spargel auf dem Salat anrichten.

Tipp

Wer süß-pikante Gerichte liebt, rührt 1 bis 2 TL würzigen Honig unter den warmen Spargel

Nährwertinformation für 1 Portion:

128 Kalorien | 9 g Fett | 5 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate = 0,5 BE | 0,12 mg Cholesterin

Kräutersalat mit Vinaigrette

Zutaten

für 4 Portionen
2 EL Sherry-Essig oder weißen Balsamico
2 EL Wasser
½ TL Senf
½ TL Honig
Salz u. Pfeffer
3 EL Albaöl
zu einer Vinaigrette verrühren

2 Frühlingszwiebeln
½ fester Kopfsalat, z. B. Eich- oder Krausblatt
100 g Champignons
200 g Kirschtomaten
1 Bund Radieschen
½ Salatgurke
ca. 50 g erntefrische Kräuter der Saison (z. B. Petersilie, Bärlauch, Knoblauchrauke, Schnittlauch, Kresse, Kerbel, Zitronenmelisse, Löwenzahn, Gänseblümchenblätter, Kapuzinerkresseblätter

Zubereitung

Die verschiedenen Salate waschen, verlesen, klein zupfen und/oder in feine Streifen oder Scheiben schneiden und in eine weite Schüssel geben. Kräuter fein hacken und mit der Vinaigrette darübergeben. Alles miteinander behutsam vermengen und sofort verzehren.

Tipp

Nach Geschmack können Sie noch einen Apfel, eine Birne oder eine filetierte Orange dazuschneiden. Auch ein bis zwei hart gekochte Eier oder klein gewürfelter Käse schmecken dazu. Gebratene Puten- oder Hähnchenbrustfilet-Streifen sind weitere Geschmackszutaten. Rucola, Feldsalat und Chicorée eignen sich ebenfalls hervorragend als Salatbeilage.

Nährwertinformation für 1 Portion:

130 Kalorien | 10 g Fett | 3 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate = 0,5 BE | 0 mg Cholesterin



Pflaumenkuchen mit Quark-Öl-Teig

Zutaten

(für 20 Stück)
2 kg Pflaumen
170 g Quark
5 EL Milch
6 EL Albaöl
110 g Zucker
½ TL Zimt
300 g Mehl
2 TL Backpulver
1 TL Albaöl zum Ausfetten des Backblechs
1 EL Kokosraspel
2 EL Zucker

Zubereitung

Pflaumen waschen, abtrocknen, längs einschneiden und entkernen.
Quark mit Milch, Albaöl, Zucker und Zimt verrühren. Mehl und Backpulver vermischen, nach und nach zugeben und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten.
Den Teig zwischen zwei großen Bögen Backpapier ausrollen. Das obere Backpapier entfernen. Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech mit hohem Rand legen, damit der Pflaumensaft nicht in den Backofen laufen kann. Die Pflaumen schuppenförmig darauf legen.

Backen: ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Den fertigen Kuchen mit Zucker und Kokosraspeln bestreuen.

Nährwertinformation für 1 Stück:

127 Kalorien | 2 g Fett | 3 g Eiweiß
23 g Kohlenhydrate = 2 BE | weniger als 1 mg Cholesterin

Albaöl – die leckerste Versuchung seit es pflanzliche Fette gibt!

Sie achten auf eine gesunde und kalorienbewusste Ernährung und „leckere Versuchungen“ lassen Sie deshalb kalt? Das eine muss das andere aber nicht ausschließen! Albaöl ist der beste Beweis dafür:

- Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, enthält aber kaum gesättigte Fettsäuren.
- Albaöl ist so hochwertig, dass bereits eine kleine Menge genügt, um den vollen Geschmack zu entwickeln.
- Albaöl ist rein pflanzlich und zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus.

Auch Stiftung Warentest hat sich davon überzeugt und Albaöl zusammen mit 18 weiteren Ölen getestet. Albaöl ging als Testsieger aus dem Rennen, und Stiftung Warentest rät Folgendes: „Das Rapsöl mit Buttergeschmack ist pflanzlich und kann Butter in der warmen Küche ersetzen“ (vgl. „test“ Ausgabe März 2010, S. 2).

Ob beim fettreduzierten Braten (Rauchpunkt 220 °C), Grillen oder Dünsten – Albaöl verleiht Ihrem Gericht das gewisse Extra. Es eignet sich auch hervorragend zum Backen sowie als Grundlage für Saucen und Dressings. Kurz gesagt: Albaöl ist ein wahres Multitalent – und dazu äußerst sparsam und lecker.

Übrigens: Auch Menschen mit Nahrungsmittelallergien können Albaöl genießen, denn es enthält weder Gluten noch Laktose oder andere Allergene. Dafür wurde es als erstes Speiseöl weltweit mit dem ECARF-Allergie-Siegel ausgezeichnet.

Und nun möchten wir Sie gern mit unseren kalorienbewussten Rezepten in Versuchung führen ...

