

Spargel genießen mit

# Albaöl®



Stiftung  
Warentest  
**test**  
**1**  
**GUT (1,8)**  
Albaöl® – bestes  
von 19 Würzölen  
im Test  
Ausgabe März 2010  
MHD 03082010

## Spargelcremesuppe

### Zutaten

(für 4 Portionen)  
750 g weißer Spargel  
750 ml Gemüsebrühe  
3 Schalotten  
2 EL Albaöl  
1½ EL Mehl  
150 g Sahne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker, Muskatnuss  
1 EL Zitronensaft

### Zubereitung

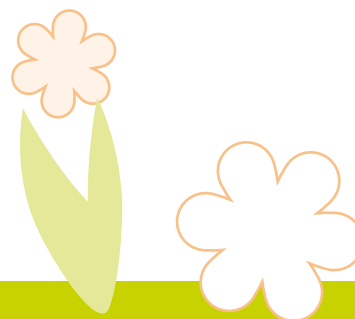
Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den geschälten Spargel in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, den Spargel dazugeben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Spargel in ein Sieb geben und den Sud auffangen. Vom Spargel einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen, den Rest mit dem Pürierstab pürieren. Die Schalotten schälen und fein hacken. Albaöl in einen Topf geben und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl einrühren und anschließend nach und nach die Spargelbrühe dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den pürierten Spargel und die Sahne unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe mit den Spargelspitzen in Tassen oder Schälchen anrichten.

### Tipp

Eine kalorienarme Variante der Spargelcremesuppe erhalten Sie, wenn Sie statt Sahne Milch verwenden. Vor dem Servieren kann die Spargelcremesuppe auch noch mit Schnittlauchröllchen bestreut werden. Anstelle von weißem Spargel kann auch grüner Spargel verwendet werden, der aber nur im unteren Drittel geschält wird.

### Nährwertinformation für 1 Portion:

254 Kalorien | 22 g Fett | 5 g Eiweiß  
10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 32 mg Cholesterin



Spargel genießen mit Albaöl



## 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 Creme 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 Creme 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.

#### Nährwertinformation für 1 Portion:

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

### Zutaten

(für 4 Portionen)  
1,5 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

## Spargel mit Sauce hollandaise

### 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 15 Minuten garen.

### Sauce hollandaise:

Eidotter mit Spargelbrühe im Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Vom Feuer 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, roher Schinken oder Räucherlachs.

#### Nährwertinformation für 1 Portion:

325 Kalorien | 29 g Fett | 7 g Eiweiß  
9 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 139 mg Cholesterin





## Gebratener Spargel mit Rührei

### Zutaten

(für 4 Portionen)  
800 g grüner Spargel  
3 EL Albaöl  
Salz, Pfeffer und Zucker  
8 Eier  
200 g gekochter Schinken

### Zubereitung

Spargel im unteren Drittel schälen. 1½ Esslöffel Albaöl in eine beschichtete Pfanne geben und den Spargel darin ca. 10 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitze zubereiten. Mit Ende der Garzeit sollte der Spargel leicht gebräunt sein und noch Biss haben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Eier in einer Schüssel verquirlen. Schinken schneiden und bei mittlerer Hitze in 1½ Esslöffeln Albaöl kurz anbraten. Dann die Eimasse hinzugeben und bei geringer Hitze stocken lassen. Dabei ab und zu mit einem Pfannenwender von außen nach innen zusammenschieben. Anschließend noch etwas Salz zugeben.

Den noch warmen, gebratenen Spargel mit dem Rührei anrichten.

### 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

## Kräuter-Quiche mit Spargel

### 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:

345 Kalorien | 22 g Fett | 29 g Eiweiß  
7 g Kohlenhydrate ≈ 0,5 BE | 505 mg Cholesterin

### Nährwertinformation für 1 Portion:

157 Kalorien | 9 g Fett | 5 g Eiweiß  
14 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 54 mg Cholesterin



## Spargel-Birnen-Salat mit Feta

### Zutaten

(für 4 Portionen)  
 600 g grüner Spargel  
 2 Birnen  
 2 EL Albaöl oder Albaöl Olive  
 4 EL Gemüsebrühe  
 3 bis 4 EL Zitronensaft  
 1 Prise Zucker, Pfeffer  
 1 EL Schnittlauchröllchen  
 Salz  
 100 g Feta  
 1 EL Sesamsamen

### Zubereitung

Den Spargel nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, waschen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Das Öl erhitzen und den Spargel darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Birnen dazugeben und zugedeckt etwa 2 Minuten bissfest garen. Spargel und Birnen herausnehmen. Den Zitronensaft in den Sud geben, mit Zucker und Pfeffer abschmecken – und fertig ist das Salatdressing! Spargel und Birnen auf vier Teller verteilen und salzen. Den Feta fein würfeln und auf den Spargel-Birnen-Salat geben. Mit dem Dressing beträufeln und mit Schnittlauch garnieren. Zum Schluss noch den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und auf den Salat streuen.

### Nährwertinformation für 1 Portion:

213 Kalorien | 15 g Fett | 7 g Eiweiß  
 11 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 18 mg Cholesterin

## „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.

Wo Sie Albaöl bekommen? Beispielsweise bei EDEKA, Globus, Kaiser's, Marktkauf, real, tegut, Tengelmann und toom (weitere Märkte unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de) – Bezugsquellen – Endverbraucher).

**Wir wünschen Ihnen sonnige Frühlingstage mit köstlichen Spargelgerichten!**

