

„Butter“ – schwedisch interpretiert

Die schwedische Rapsölzubereitung Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, ist aber 100-prozentig pflanzlich, laktosefrei, milcheiweißfrei und glutenfrei und verfügt über einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (9 g in 100 g Albaöl).

Albaöl ist universell einsetzbar – für die warme wie für die kalte Küche. Es kann zum Braten, Grillen, Backen, Dünsten und Schmoren, für Soßen, Mayonnaisen, Dressings und vieles mehr verwendet werden. Seine Stärken beim Braten: Albaöl spritzt kaum und verbrennt aufgrund seiner hohen Hitzestabilität (Rauchpunkt 230 °C) selbst beim heißen Anbraten nicht. Ein weiteres Plus: Albaöl ist sehr ergiebig und sparsam. Schon eine kleine Menge genügt, um den vollen Buttergeschmack zu entwickeln. Zudem ist es dank seiner extremen Dünnschicht direkt aus dem Kanister versprühbar. Albaöl ist ungekühlt 365 Tage ab Herstellungsdatum haltbar und in den Gebindegrößen: 10 Liter, 5 Liter und 2 Liter bei ca. 50 Großhändlern in Deutschland erhältlich, darunter bundesweit bei CHEFS CULINAR und METRO. Weitere Infos und Bezugsquellen unter: www.albaoel.de.

Neugierig geworden? Mit dem Rezept können Sie die Probe aufs Exempel machen und die geschmacklichen und küchentechnischen Vorteile von Albaöl beim Anbraten von Fisch, beim Braten von Kartoffeln und beim Anschwitzen von Gemüse testen. Fordern Sie dazu unter dem Kennwort „Catering Management“ ein kostenloses Testmuster an: Taste of Sweden, c/o Lohkamp & Schmilewski GmbH, Piperweg 55, 33813 Oerlinghausen.



GEBRATENE LACHSSCHNITTE AUF WÜRZIGEM LAUCHGEMÜSE MIT KRÄUTERKARTOFFELN

Zutaten

(für 4 Personen)
 200 g Kartoffeln, geschält und längs halbiert
 2 mittelgroße Lauchstangen, geputzt und gewaschen
 4 Stück Lachsfilet, je ca. 180 g
 4 EL Albaöl
 2 EL frisch gehackte Kräuter, z.B. Petersilie und Kerbel
 Kreuzkümmel, gemahlen
 Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln in gut gesalzenem Wasser kochen. In der Zwischenzeit den vorbereiteten Lauch blättrig oder in Rauten schneiden.
 1 – 2 EL Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachschnitten von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Dabei mit Salz und frisch gemahlener Pfeffer würzen. Dann den Fisch aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.



Die fertig gegarten Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen. In der Fischpfanne einen weiteren EL Albaöl erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum goldgelb braten. Zum Schluss die gehackten Kräuter zu den Kartoffeln geben und alles durchschwenken. In einem Topf das restliche Albaöl erhitzen und den Lauch darin 3 - 4 Minuten anschwitzen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel abschmecken. Alles zusammen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit gekühlter Weißweinschorle servieren.

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
 494 Kalorien
 33 g Fett
 39 g Eiweiß
 11 g Kohlenhydrate (≈1 BE)
 105 mg Cholesterin

