

Rezeptideen mit Albaöl



Spargelsalat mit Erdbeeren und Orangen

Zutaten

(für 4 Portionen)

600 g weißer Spargel

½ TL Zucker

Salz

1 Orange

150 g Erdbeeren

2 EL Albaöl

1 EL Honig

1 EL geriebener Ingwer

schwarzer Pfeffer

einige Minzeblätter

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

124 Kalorien

7 g Fett

4 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate (1 BE)

0,12 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de