

# special:

## Buttergeschmack ohne Reue

### RAPSÖL MIT BUTTERAROMA – DIE ALTERNATIVE ZU OLIVENÖL



*Gesunde Sauce béarnaise!! Albaöl mit Butteraroma hat viele einfach ungesättigte Fette und zusätzlich 10 % der lebenswichtigen Omega-3-Fette.*

Sie möchten auf den Geschmack von Butter nicht verzichten und trotzdem die gesunden einfach ungesättigten Fette haben? Dann nehmen Sie schwedisches Albaöl. Dieses Rapsöl mit Butteraroma hat kein Cholesterin oder größeren Anteil gesättigter Fette wie Butter. Albaöl hat 61 % einfach ungesättigte Fette und 10 % Omega-3-Fette.

Das schwedische Albaöl gibt es nicht im Supermarkt – es wurde ursprünglich speziell für Kliniken und die Gastronomie entwickelt. Aber Sie können es seit neuestem direkt bestellen (siehe Seite 274).

Der Vorteil gegenüber Butter ist, dass Albaöl ein Jahr haltbar ist. Am besten im Kühlschrank. So haben Sie keine Butterreste mehr, von der Sie dann die Hälfte ranzig wegschmeißen. Das spart Geld.

### *Gesundes Rapsöl mit Butteraroma*

*... für Saucen in der Spargelzeit oder zu Fisch.* Für Sauce béarnaise und Sauce hollandaise ist Albaöl ideal. Kochen Sie wie gewohnt, aber verwenden Sie Albaöl anstatt Butter. Albaöl erhitzen und zugeben. Sie ersparen sich zeitraubendes Schmelzen. Es besteht kein Risiko, dass Ihre Sauce gerinnt! Die Sauce lässt sich auch problemlos wieder aufwärmen. Dosierung: 60 ml Albaöl pro Eigelb.

*... für gedünstetes Gemüse statt ausgelassener Butter.* Albaöl vor dem Servieren hauchdünn auf das Gemüse geben. Buttergeschmack ohne Reue.



... **bei Pasta-Gerichten.** Ein wenig Albaöl über die abgetropften Nudeln und diese schmecken wie in Butter geschwenkt! Da Albaöl reines Öl ist, im Gegensatz zu Butter, die 18 Prozent Wasser enthält, bleibt das Rapsöl auch besser an den Nudeln haften als Butter.

... **für Mayonnaisen.** Wir sind zwar keine Mayonnaise-Fans, denn mit Jogurtsoßen verringern Sie den Fettverbrauch insgesamt. Wenn Sie aber unbedingt Mayonnaise wollen, dann ersetzen Sie die Hälfte des Speiseöls durch Albaöl. Damit enthält es hauptsächlich einfach ungesättigte Fette und verringert den ungünstig hohen Anteil an Omega-6-Fetten aus Pflanzenölen.

... **für Hefeteig.** Verwenden Sie Albaöl anstatt Butter oder Margarine. Der Teig wird geschmeidiger und lässt sich leichter verarbeiten. Das Öl ist durch die einfach ungesättigten Fette sehr hitzestabil. Bepinseln Sie auch das Blech damit. Etwas mehr Hefe brauchen Sie, wenn Sie Butter durch Öl ersetzen.

... **für Kuchen und Gebäck.** Verwenden Sie anstatt 250 g Butter 200 ml Albaöl + 50 ml Wasser. Das entspricht dem Fett und Wasseranteil von Butter. Der Teig lässt sich viel einfacher verarbeiten als mit Butter. Erhöhen Sie die Menge an Backpulver geringfügig.

