

Spargel genießen mit

Albaöl HC®



Spargelcremesuppe

Zutaten

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

Zubereitung

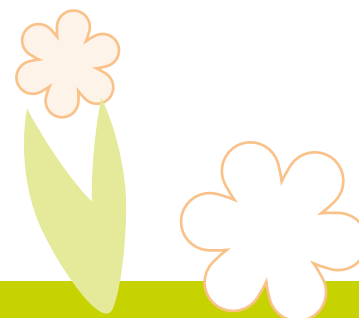
Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den geschälten Spargel in kleine Stücke schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, den Spargel dazugeben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Spargel in ein Sieb geben und den Sud auffangen. Vom Spargel einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen, den Rest mit dem Pürierstab pürieren. Die Schalotten schälen und fein hacken. Albaöl HC 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 untermischen 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 HC (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 HC (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 HC 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 HC
½ unbehandelte Zitrone
Sauce hollandaise:
2 Eidotter
2 EL kalte Spargelbrühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
90 ml Albaöl HC (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 HC, 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 HC 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 HC
Salz, Pfeffer und Zucker
8 Eier
200 g gekochter Schinken

Zubereitung

Spargel im unteren Drittel schälen. 1½ Esslöffel Albaöl HC in eine beschichtete Pfanne geben und den Spargel darin ca. 10 Minuten unter wiederholtem Wenden bei mittlerer Hitze-zufuhr braten. 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 HC 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 HC
¼ TL Salz

Belag:

500 g Spargel
10 Kirschtomaten
1 EL Albaöl HC
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 HC 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 HC 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.

Erfolgreiche Partnerschaft: „Königliches Gemüse“ und Albaöl HC

Bei unseren Großeltern war das „königliche Gemüse“ ohne „gute Butter“ nahezu undenkbar. Doch heute gibt es Albaöl HC mit dem himmlischen Buttergeschmack. Die schwedische Kapsöl-Leinöl-Zubereitung eignet sich damit hervorragend für jede Art von Buttersoßen, wie z.B. Sauce hollandaise. Diese lassen sich mit Albaöl HC nicht nur einfacher zubereiten, sondern auch gesünder.

Warum?

- Albaöl HC ist rein pflanzlich.
- Albaöl HC zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus (16 g in 100 g Albaöl HC).
- Albaöl HC enthält kaum gesättigte Fettsäuren.

Hinzu kommt, dass Albaöl HC 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 Albaöl HC mit dem Qualitätssiegel der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) ausgezeichnet.

Viele Gründe also, die für Albaöl HC in der Spargelzeit sprechen. Und es gibt noch einen weiteren: Von jedem verkauften Liter Albaöl HC gehen 10 Cent an das Charity-Projekt „Elch-Kinderhilfe“ der Firma ReKru GmbH in Kressbronn. Mit diesem Projekt werden Einrichtungen für Kinder und Jugendliche mit unheilbaren Erkrankungen unterstützt. Mehr darüber erfahren Sie unter www.elch-kinderhilfe.de.

Wir wünschen Ihnen sonnige Frühlingstage mit köstlichen Spargelgerichten!



Nährwertinformation für 1 Portion:

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

Albaöl HC ist erhältlich bei:

