

Mediterrane Küche mit

Albaöl[®] Olive



Mit vegetarischen Rezepten



Trockenpflaumen im Schinkenmantel

Zutaten

(für 8 Pflaumen)
8 Scheiben roher Schinken, dünn
geschnitten
8 Trockenpflaumen, entsteint
4 EL Portwein
2 EL Albaöl Olive

Zubereitung

Trockenpflaumen einige Stunden in Portwein einlegen, dann auf ein Sieb geben. Jeweils eine Pflaume auf eine Scheibe Schinken legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Die Schinkenrollen in einer Pfanne in Albaöl Olive kurz von allen Seiten leicht anbraten.

Die Vorspeise warm servieren.

Tipp

Statt Trockenpflaumen eignen sich auch getrocknete Datteln oder Feigen.

Nährwertinformation für 1 Stück:

63 Kalorien | 3 g Fett | 2 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate = 0,5 BE | 5 mg Cholesterin



Pikante Pizza



Zutaten

(für 4 Portionen)

Pizzateig:

30 g Hefe

350 g Mehl

½ TL Salz

2 EL Albaöl Olive

ca. 180 ml lauwarmes Wasser

Belag:

½ Dose Pizzasauce

100 g Emmentaler, gerieben

100 g Champignons

3 TL Kapern

250 g Kirschtomaten

Salz, Pfeffer

100 g Mozzarella

30 g Rucola

Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz in einer großen Schüssel anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Nach und nach lauwarmes Wasser in die Mulde gießen und dabei das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei zwei Esslöffel Albaöl Olive einarbeiten. Den Teig in vier gleiche Teile teilen, Kugeln formen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Teig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit der Pizzasauce bestreichen. Den geriebenen Emmentaler auf den Teig streuen, die geschnittenen Champignons, Tomaten und Kapern verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den in Scheiben geschnittenen Mozzarella auf die Pizza legen.

Backen: ca. 25 – 30 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten. 5 Minuten vor Ende der Backzeit den Rucola auf der Pizza verteilen.

Vor dem Servieren mit frischen Rucolablättern dekorieren.

Nährwertinformation für 1 Portion:

575 Kalorien | 22 g Fett | 27 g Eiweiß

66 g Kohlenhydrate = 5,5 BE | 51 mg Cholesterin



Gebratener Steinbeißer auf Blattspinat

Zutaten

(für 4 Portionen)

12 Strauchtomaten (250 g)

1 – 2 TL Meersalz

4 Steinbeißerfilets, je etwa 160 g

1 kleiner Thymianzweig

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

500 g frischer Blattspinat

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss

6 EL Albaöl Olive

4 TL geröstete Pinienkerne

Zubereitung

Das Meersalz und 2 EL Albaöl Olive in eine Auflaufform geben und die Tomaten darin kurz schwenken. Ofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Auflaufform bis zum Anrichten (20 – 25 Minuten) in den Ofen schieben.

Den Spinat verlesen, dicke Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Die Steinbeißerfilets unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Albaöl Olive in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten 1½ – 2 Minuten zusammen mit dem Thymianzweig anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und zusammen mit den Tomaten im Ofen warm stellen.

In derselben Pfanne noch einmal 2 EL Albaöl Olive erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel goldgelb anschwitzen. Dann den Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Pfanne kurz mit einem Deckel verschließen (so fällt der Spinat leichter zusammen). Nach einer Minute den Deckel wieder entfernen und auf 4 vorgewärmten Tellern zusammen mit den Fischfilets und Kirschtomaten anrichten.

Mit dem restlichen Albaöl Olive aus der Pfanne beträufeln und die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

Nährwertinformation für 1 Portion:

375 Kalorien | 24 g Fett | 35 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate < 0,5 BE | 64 mg Cholesterin



Antipasto



Zutaten

- (für 4 Portionen)
- 1 Aubergine
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 5 EL Albaöl Olive
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 1 Zweig Thymian, Majoran

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel pellen und fein hacken. Zucchini und Paprika waschen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Aubergine putzen, waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden. Leicht salzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

3 EL Albaöl Olive in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Abgetropfte Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten, beiseitelegen.

In dem restlichen Albaöl Olive (2 EL) die fein gehackte Zwiebel andünsten. Paprika, Zucchini und Knoblauch dazugeben und etwa 3 Minuten bissfest garen.

Die Aubergine unterheben und mit Pfeffer, Salz und Kräutern würzen.

Tipp

Das Antipasto erst kurz vor dem Anrichten salzen. So bleibt es knackiger, behält die kräftigen Farben, zieht kein Wasser und Sie benötigen weniger Salz, da der Salzgeschmack intensiver ist.

Variation

Die noch warme Gemüsemischung mit etwa 2 bis 3 EL Balsamico übergießen und einige Stunden ziehen lassen. Dazu reichen Sie Baguette, Oliven, Feta oder einen Kräuterquark.

Nährwertinformation für 1 Portion:

205 Kalorien | 16 g Fett | 4 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 0,2 mg Cholesterin



Rauke-Salat mit Kirschen



Zutaten

(für 4 Portionen)

125 g Rauke

1 Radicchio (ca. 100 g)

100 g Ziegenfrischkäse

200 g Süßkirschen

3 EL Albaöl Olive

3 EL Portwein

2 EL Rotweinessig

2 TL Honig

Salz, Pfeffer

4 dünne Scheiben Parmaschinken

Zubereitung

Rauke putzen und waschen. Radicchio halbieren und in Streifen schneiden. Den Ziegenfrischkäse in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Kirschen waschen, entsteinen und halbieren.

Aus Albaöl Olive, Portwein, Essig und Honig ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Kirschen hinzufügen und etwa 20 Minuten marinieren lassen.

Rauke, Radicchio, Parmaschinken und Ziegenfrischkäse dekorativ auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln.

Tipp

Der Ziegenkäse kann auch durch Walnüsse ersetzt werden.

Nährwertinformation für 1 Portion:

233 Kalorien | 16 g Fett | 6 g Eiweiß

14 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 24 mg Cholesterin



Lachs-Spinat-Quiche

Zutaten

(für ca. 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

Mürbeteig:

250 g Weizenmehl
3 EL Wasser
100 ml Albaöl Olive (90 g)
1 TL Salz
1 Ei

Belag:

600 g Blattspinat, Tiefkühlware
400 g Lachs
3 Scheiben Toast oder dünn
geschnittenes Weißbrot

Soße:

3 Eier
130 g Sahne
200 g Schmand
3 TL Weizenmehl
30 g Sardellenpaste
40 g Parmesan, gerieben
2 TL Meerrettich, gerieben
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig zubereiten und kalt stellen. Spinat auftauen, Wasser abtropfen lassen und ausdrücken. Spinat hacken. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden.

Eier, Sahne, Schmand, Mehl, Sardellenpaste, Parmesan und Meerrettich mit dem Mixstab verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Drittel der Soße mit dem Spinat verrühren. Mürbeteig in die mit Albaöl Olive gefettete und mit Backpapier ausgelegte Backform geben und auch den Rand mit Teig auskleiden.

Die nicht getoasteten Scheiben Toastbrot waagrecht durchschneiden und auf den Mürbeteig legen. Die Spinatmasse daraufstreichen und mit dem Lachs belegen. Die restliche Soße über die Quiche verteilen.

Backen: ca. 25 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der zweiten Schiene von unten.

Vor dem Schneiden etwas auskühlen lassen.

Tipp

Falls Ihnen der Mürbeteig mit Albaöl Olive nicht geschmeidig genug ist, einfach noch ein Eigelb oder etwas Wasser unterkneten.

Nährwertinformation für 1 Portion:

327 Kalorien | 20 g Fett | 15 g Eiweiß
21 g Kohlenhydrate ≈ 2 BE | 115 mg Cholesterin



Albaöl Olive: das Beste aus zwei Welten!

Stellen Sie sich vor: Gelbe Rapsfelder leuchten unter einem stahlblauen südschwedischen Himmel. Die Luft ist klar. Von der Ostsee weht eine erfrischende Brise herüber. Sie entspannen. Und dann reisen Sie weiter – nach Italien, ans Mittelmeer. Schattige Olivenhaine, historische Städte, pulsierendes Leben: La dolce vita. Sie genießen.

Albaöl Olive, die einzigartige Komposition aus schwedischem Rapsöl und italienischem, nativem Olivenöl extra kombiniert auf ideale Weise das Beste aus diesen zwei Welten: das schwedische Qualitätsbewusstsein mit der italienischen Genussküche.

Ob beim Braten oder Grillen, auf gedünstetem Gemüse oder zur geschmacklichen Abrundung von Pasta-Gerichten – Albaöl Olive verleiht Ihren Speisen den charakteristischen Geschmack der mediterranen Küche.

Albaöl Olive ist das ideale Öl, wenn es in der Küche „heiß hergeht“. Dank des Rapsölteils ist es hoch erhitzenbar (Rauchpunkt: 210 °C) und ermöglicht damit sicheres Braten, Grillen und Schmoren. Ein weiteres Plus: Albaöl Olive spritzt kaum beim Braten. Auch als Wok-Öl und zum Brot- oder

Pizzabacken ist Albaöl Olive hervorragend geeignet, ebenso für Antipasti und zum Marinieren. Da sich Albaöl Olive problemlos mit Essig verbindet, ist es optimal für klassische Vinaigrettes und mediterrane Dressings.

Albaöl Olive ist sehr bekömmlich, denn es ist milder im Geschmack als reines Olivenöl. Ein weiterer Unterschied zu reinem Olivenöl besteht in der Fettsäurezusammensetzung: Albaöl Olive zeichnet sich durch einen 10-mal höheren Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus!

Doch Probieren geht immer noch über Studieren. Deshalb haben wir in dieser Broschüre einige Rezeptideen zum Ausprobieren für Sie zusammengestellt.

hbs24

Bahnhofstr. 10
D - 31606 Warmen

www.hbs24.de

Mediterrane Küche mit Albaöl

