

Spargel genießen mit

**Albaöl<sup>®</sup> HC**





## 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 HC

1 EL Honig

1 EL geriebener Ingwer

schwarzer Pfeffer

einige Minzeblätter

### Zubereitung

Den Spargel schälen, Enden abschneiden und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz, 1 TL Albaöl HC 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 HC 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.



### Nährwertinformation für 1 Portion:

124 Kalorien | 7 g Fett | 4 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate = 1 BE | 0,12 mg Cholesterin

*Spargel genießen mit Albaöl HC*





## 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.

Ist die Spargelzeit vorbei, schmecken die Muffins auch mit Brokkoli oder Zucchini.

### Nährwertinformation für 1 Portion:

152 Kalorien | 11 g Fett | 4 g Eiweiß

8 g Kohlenhydrate ≈ 0,5 BE | 52 mg Cholesterin



## Spargel mit gekochtem Ei

### Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

1 EL Zucker

6 EL Albaöl HC

1 TL Zitronensaft

4 hart gekochte Eier

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 EL fein gehackte Petersilie

### Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.

In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit 2 EL Albaöl HC, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Eier pellen und fein hacken.

Das restliche Albaöl HC in einen Topf geben, die gehackten Eier hinzufügen und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie unterheben.

Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der Ei-Petersilien-Soße auf vier Tellern anrichten.

### Tipp

Als Beilage dazu schmecken neue Pellkartoffeln und/oder roher Schinken.

### Nährwertinformation für 1 Portion:

316 Kalorien | 24 g Fett | 13 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate = 1 BE | 238 mg Cholesterin

*Spargel genießen mit Albaöl HC*





## Spargel mit weißer Sauce

### Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 kg Spargel

Salz

1 EL Zucker

2 EL Albaöl HC

1 TL Zitronensaft

### Weißer Soße:

2 EL Albaöl HC

25 g Weizenmehl

250 ml Spargelbrühe

75 ml Milch

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend in Portionen teilen, mit Küchengarn mehrfach umwickeln und die Enden verknoten.

In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser mit Albaöl HC, Zitronensaft und Zucker aufkochen lassen. Die Spargelbündel darin bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

### Weißer Soße:

Albaöl HC in einen Topf geben, das Mehl einrühren und unter ständigem Umrühren erhitzen. Nach und nach Spargelbrühe und Milch dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Vom fertig gegarten Spargel das Küchengarn entfernen und ihn zusammen mit der weißen Soße auf vier Tellern anrichten.

### Tipp

Bei dieser Soße handelt es sich um eine kalorienreduzierte Alternative zur klassischen Sauce hollandaise.

Als Beilage schmecken auch hier neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.

Die „schlanke  
Hollandaise“

### Nährwertinformation für 1 Portion:

207 Kalorien | 13 g Fett | 7 g Eiweiß

15 g Kohlenhydrate  $\approx$  1 BE | 2 mg Cholesterin



## 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

1 EL Schnittlauchröllchen

### 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 unterrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe mit den Spargelspitzen in Tassen oder Schälchen anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

### Tipp

Eine noch kalorienärmere Variante der Spargelcremesuppe erhalten Sie, wenn Sie statt Sahne Milch verwenden. Anstelle von weißem Spargel kann auch grüner Spargel verwendet werden, der aber nur im unteren Drittel geschält wird. Sehr dekorativ ist eine Suppe aus beiden Sorten Spargel. Kochen Sie dafür jeweils von der Hälfte der angegebenen Mengen eine Suppe aus weißem und aus grünem Spargel und füllen Sie die Suppenteller dann so auf, dass die eine Hälfte weiß, die andere grün ist.

### Nährwertinformation für 1 Portion:

254 Kalorien | 22 g Fett | 5 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 32 mg Cholesterin

*Spargel genießen mit Albaöl HC*





## Spargel mit Sauce hollandaise

### Zutaten

(für 4 Portionen)

1,6 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

### 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 10 Minuten garen.

### Sauce hollandaise:

Eidotter mit Spargelbrühe im Wasserbad mit einem Schneebesen zu einer cremigen Masse schlagen. Vom Herd 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.

### Tip

Die Sauce darf nicht zu heiß werden, sonst gerinnt sie. Immer sofort servieren.

Als Beilage schmecken neue Pellkartoffeln, Fisch oder roher Schinken.



### Nährwertinformation für 1 Portion:

334 Kalorien | 30 g Fett | 7 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 127 mg Cholesterin





## Perfektes Zusammenspiel: „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 Rapsöl-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 besonders 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-, laktose- und milcheiweißfrei 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](http://www.elch-kinderhilfe.de).

Wir wünschen Ihnen sonnige Frühlingstage mit köstlichen Spargelgerichten!



Albaöl HC ist erhältlich bei:

# hbs24<sup>®</sup>

Bahnhofstr. 10  
D - 31606 Warmsen

[www.hbs24.de](http://www.hbs24.de)

Wo gibt's Albaöl HC?

