

Schwedisch genießen mit



Albaöl[®] HC





Kanelbullar (schwedische Zimtschnecken)

Zutaten

(für ca. 20 Schnecken)

Teig:

425 g Weizenmehl

42 g (1 Päckchen) Hefe

250 ml Milch

50 g Zucker

55 ml Albaöl HC (50 g)

¼ TL Salz

eventuell 1 Msp. zerstoßenen

Kardamom

Füllung:

2 EL Albaöl HC

80 g Zucker
1 knapper EL Zimt (mit dem Zucker
mischen)

50 g gehackte Mandeln

50 g Rosinen, gewaschen

Glasure:

½ Ei

1 EL Hagelzucker

Zubereitung

400 g von dem Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe zerbröckeln und mit ca. 50 ml lauwarmen Milch und 1 EL Zucker glatt rühren und in die Mulde hineingeben. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach restliche lauwarme Milch, Zucker, Salz, Albaöl HC und ggf. Kardamom hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat. Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett geben, noch einmal gut durchkneten und in zwei gleiche Teile teilen. Diese zu länglichen Rechtecken (20 x 40 cm) ausrollen, mit Albaöl HC bestreichen und mit der Zucker-Zimt-Mischung, den Mandeln und Rosinen bestreuen. Anschließend von der Längsseite her fest aufrollen. Rolle in 10 Stücke schneiden und diese auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und etwas flach drücken. Einige Minuten gehen lassen, dann die Schnecken mit geschlagenem Ei bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen.

Backen: gleichzeitig beide Bleche ca. 15 Minuten bei 200 °C Heißluft.

Die fertigen Schnecken auf einem Rost abkühlen lassen.

Nährwertinformation für 1 Stück:

172 Kalorien | 6 g Fett | 4 g Eiweiß

26 g Kohlenhydrate ≈ 2 BE | 7 mg Cholesterin



Schwedische Lachssoße

Zutaten

(für 4 Portionen)

15 ml Albaöl HC

5 ml Weinessig

20 g milder bis mittelscharfer Senf

2 geh. EL fein gehackter Dill

10 g Zucker

1 Eigelb

Zubereitung

Zuerst Zucker, Dill, Senf und Eigelb verrühren. Dann das Albaöl HC tröpfchenweise einrühren, am besten mit einem elektrischen Küchenquirl. Zuletzt den Weinessig einrühren.



Auf Schwedisch heißt sie übrigens „Hovmästarsås“, übersetzt „Soße des Oberkellners“. Wie die Soße zu Ihrem Namen gekommen ist? Auch in Schweden gab es Zeiten, als gebeizter Lachs noch eine teure Delikatesse war und nur in noblen Restaurants serviert wurde. Gäste, die sich diesen Luxus leisteten, wurden entsprechend geehrt: Der Oberkellner kam persönlich an ihren Tisch und bereitete die zum Lachs gehörende Soße vor den Augen der Gäste frisch zu.

Nährwertinformation für 1 Portion:

74 Kalorien | 6 g Fett | 2 g Eiweiß

3 g Kohlenhydrate < 0,5 BE | 79 mg Cholesterin



Köttbullar mit Preiselbeeren

Zutaten

(für 4 Portionen)

4 EL Semmelbrösel

100 ml Milch

500 g Gehacktes

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Ei

Salz, Pfeffer

3 EL Albaöl HC

1 EL Mehl

Salz, Pfeffer, Paprika

1 EL Schmand

etwas Wasser

100 g Wildpreiselbeeren

(Kompott oder Marmelade)

Zubereitung

Semmelbrösel in die Milch rühren und quellen lassen. Das Gehackte sowie Zwiebel, Ei und Gewürze dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abschmecken und mit feuchten Händen kleine runde Bällchen formen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Albaöl HC von allen Seiten goldbraun braten. Die Köttbullar herausnehmen und warm stellen.

In das Bratfett einen Esslöffel Mehl geben und bei kleiner Hitze unter Rühren etwas bräunen lassen. Mit einer kleinen Tasse Wasser ablöschen und etwas köcheln lassen. Schmand hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Köttbullar mit Soße, Kartoffeln oder Püree und Preiselbeeren servieren.



Es gibt wohl kaum einen Deutschen, der mit dem schwedischen Begriff „Köttbullar“ nichts anfangen könnte. Ihren Bekanntheitsgrad hierzulande haben die kleinen, wohlschmeckenden Hackfleischbällchen einer bekannten schwedischen Möbelhauskette zu verdanken, in deren Restaurants sie fester Bestandteil der Speisekarte sind. Obwohl die Fleischbällchen den meisten Deutschen vortrefflich munden, kommen sie vielen schwer über die Lippen. Deshalb hier noch einmal die korrekte Aussprache für die nächste – und dann akzentfreie – Bestellung: „chöttbullar“.

Nährwertinformation für 1 Portion:

529 Kalorien | 35 g Fett | 28 g Eiweiß

26 g Kohlenhydrate ≈ 2 BE | 146 mg Cholesterin



Schwedische Hafertaler

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

2 Tassen kernige Haferflocken

(120 g)

1 Tasse fein geschrotetes

Weizenvollkornmehl (90 g)

1 gestrichener TL Backpulver

1 Tasse Zucker (130 g)

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

1 Prise Salz

einige Tropfen Bittermandelaroma
oder etwas Zimt

100 ml Albaöl HC (90 g)



*Ob in der Firma, zu Hause
oder beim Wochenendausflug*

*– ohne „fika“, die Kaffeepause, geht in
Schweden rein gar nichts. Mit Freunden,
Nachbarn und Kollegen trifft man sich
nicht in der Kneipe, sondern zu Hause
zum Kaffee. Noch im vorigen Jh. waren
Einladungen zum Kaffee für die Haus-
frau eine wahre Herausforderung, denn
die Etikette verlangte, dass sieben Sorten
Gebäck angeboten wurden. Im Zeitalter
der kalorienbewussten Ernährung
verliert diese Tradition aber mehr und
mehr an Bedeutung. Umso beliebter ist
heutzutage der knusprige Hafertaler.*

Zubereitung

Das Vollkornmehl mit dem Backpulver mischen und mit allen weiteren Zutaten in einer Schüssel verrühren. Den Teig einige Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig mit zwei Teelöffeln kirschgroße Häufchen formen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

Backen: im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze oder beide Backbleche gleichzeitig bei 160° Heißluft.

Das Gebäck auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren. So bleiben die Hafertaler knusprig.

Tipp

Diese ballaststoffreichen, nach Butter schmeckenden Kekse sind auch hervorragend für eine cholesterinarme Ernährung geeignet.

Das Aussehen der Hafertaler lässt sich mit einfachen Mitteln leicht variieren. Sie können sie beispielsweise vor dem Backen mit Haferflocken bestreuen. Oder Sie besprenkeln die erkalten Taler mit etwas flüssiger Kuvertüre. Sollen die Kekse nicht so flach werden, dann reduzieren Sie einfach das Backpulver.

Nährwertinformation für 1 Stück:

43 Kalorien | 2 g Fett | 1 g Eiweiß

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



Gunnebos kärleksmums

Zutaten

(für 24 Stück)

Teig:

100 ml Albaöl HC (90 g)
300 g Roh-Rohrzucker
2 Eier
250 g Weizenmehl
3 gestrichene EL Kakaopulver
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
200 ml Vollmilch
Backpapier

Glaser und Dekoration:

2 EL Albaöl HC
2 EL Kakaopulver
1 EL Vanillezucker
150 g Puderzucker
ca. 3 EL heißer Kaffee
2 EL Kokosflocken zum Bestreuen

Zubereitung

Teig:

Albaöl HC, Zucker, Salz und Eier schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Kakaopulver mischen. Die Mehlmischung im Wechsel mit der Milch unter die Eiermasse rühren. Eine flache Backform (etwa 30 cm x 40 cm groß) mit Backpapier auslegen und den Teig in die Backform füllen. Der Teig sollte ca. 3 cm hoch in der Backform stehen.

Backen: ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene bei 200 °C Ober- und Unterhitze.

Glaser:

Kakao, Vanillezucker und Puderzucker vermischen. So viel Kaffee dazugeben, dass eine zähe, aber streichfähige Masse entsteht. Albaöl HC unterrühren. Die Glaser mit einem breiten Pinsel dünn auf den ausgekühlten Kuchen streichen und mit Kokosflocken bestreuen. Nach etwa einer Stunde ist die Glaser schnittfest. Den Kuchen in 24 Stücke schneiden.



Der Name des Kuchens verweist auf einen kleinen Ort in Småland und eine Liebesgeschichte („kärlek“ = „Liebe“ auf Schwedisch), die sich dort zugetragen haben soll.

Nährwertinformation für 1 Stück:

176 Kalorien | 6 g Fett | 2 g Eiweiß
28 g Kohlenhydrate ≈ 2,5 BE | 21 mg Cholesterin



Janssons frestelse

Zutaten

(für 4 Portionen)

8 große Kartoffeln, etwa 900 g

2 Zwiebeln

125 g Sardellenfilets, mariniert

150 ml Sahne

50 ml Milch

2 EL Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

2 EL Albaöl HC

Zubereitung

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine Auflaufform geben und mit Zwiebelscheiben belegen. Die abgetropften Sardellenfilets auflegen. Marinade aufbewahren. Den Rest der Kartoffeln auf die Fischfilets geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sardellenmarinade mit der Sahne und der Milch verrühren, mit etwas Salz würzen und über den Kartoffeln verteilen.

Mit den Semmelbröseln bestreuen und mit Albaöl HC beträufeln.

Backen: ca. 50 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze.

Mit Schnittlauch oder Lauchzwiebeln garnieren und heiß servieren.

Tipp

Statt Sardellen eignen sich auch Anchovis oder Sardinen.



Jansson ist ein häufig vorkommender Familienname in Schweden, „frestelse“ das schwedische Wort für „Verführung“. Mit anderen Worten: Viele heißen in Schweden Jansson und für viele ist dieser Kartoffel-Sardellen-Auflauf eine echte Verführung.

Nährwertinformation für 1 Portion:

375 Kalorien | 18 g Fett | 12 g Eiweiß

41 g Kohlenhydrate ≈ 3,5 BE | 36 mg Cholesterin



Schwedische Rezepte ausprobieren: natürlich mit Albaöl HC!

Sicher haben Sie als Kind auch die Erzählungen der bekannten schwedischen Kinderbuchautorin Astrid Lindgren gelesen. Vielleicht erinnern Sie sich noch an „Karlsson vom Dach“ und wie er Lillebrors strengem Kindermädchen Frau Bock Zimtschnecken geklaut hat. Warum er die geklaut hat? Weil Zimtschnecken (auf Schwedisch: „kanelbullar“) sooo lecker sind! Überzeugen Sie sich selbst! Das Rezept finden Sie in dieser Broschüre.

Anstelle von Butter kommt in unseren Rezepten die schwedische Rapsöl-Leinöl-Zubereitung Albaöl HC zum Einsatz. Warum?

- Albaöl HC schmeckt und riecht wie frische Butter, ist aber rein pflanzlich.
- Albaöl HC ist bereits flüssig und lässt sich daher leichter verarbeiten.
- Albaöl HC zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus (16 g in 100 g Albaöl HC).

Doch Albaöl HC ist nicht nur ideal zum Backen, sondern überzeugt auch durch seine Brateigenschaften: Es ist hoch erhitzbar (Rauchpunkt: 220 °C), sehr ergiebig und spritzt kaum beim Braten.

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 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 viel Spaß beim schwedischen Kochen und Backen mit Albaöl HC!



Albaöl HC ist erhältlich bei:

hbs24

Bahnhofstr. 10
D - 31606 Warmsen

www.hbs24.de

