

# Rezepte

Hoher Anteil  
natürlich vorkommender

**Omega-3-Fettsäure**

ca. 16g von 100g Albaöl



## ALBAÖL® HC

Rapsöl-Leinöl-Zubereitung

Pharmaprofi AG  
Büntenstrasse 12

8885 Mols

Tel 079 422 33 93

Fax 081 710 30 04

info@albaöl-schweiz.ch

www.albaöl-schweiz.ch

## Inhalt

Grundrezepte mit Albaöl.....	3
Wenn Gäste Kommen .....	16
Spargel & Albaöl .....	28
Outdoorrezepte mit Albaöl.....	36
Fitnessrezepte mit Albaöl – Fitnessdrinks .....	53
Gesünder Backen mit Albaöl – Herzhaftes .....	63
Gesünder Backen mit Albaöl – Weihnachtsbäckerei.....	119
Gesünder Backen mit Albaöl – Osterbäckerei .....	143
Gesünder Backen mit Albaöl – Brot.....	148
Gesünder Backen mit Albaöl - Backtipps.....	154

## Grundrezepte mit Albaöl

Generell können alle Speisen, für die Fett benötigt wird, mit **Albaöl** zubereitet werden - auch wenn in vielen Koch- und Backbüchern die günstigen Eigenschaften von Rapsöl im Allgemeinen und von **Albaöl** im Besonderen noch keine Berücksichtigung finden. **Albaöl** sollte in der ernährungsbewussten Küche nicht fehlen!

Bauernbrot .....	4
Eisdesserts .....	5
Gebackene Leberpastete .....	6
Käsecreme für Snacks.....	7
Mehlbindungen (Beurre Manié) .....	8
Sandkuchen.....	9
Saucen vom Typ béarnaise auf pflanzlicher Fettbasis .....	10
Weicher Pfefferkuchen .....	11
Weizenbrot.....	12
Weissbrot.....	13
Wurstaufschnitt.....	14
„Ausgelassene Butter“ – fettarme Variante .....	15

## **Bauernbrot**

### **Zutaten:**

1 l Wasser  
50 g Hefe  
50 ml Albaöl  
10 g Salz  
1,7 kg Weizenmehl

### **Zubereitung:**

Wasser leicht erwärmen, Hefe und Zucker im Wasser auflösen. Weizenmehl und Salz zugeben. Ca. 10 Minuten in der Maschine kneten. Teig bei Zimmertemperatur 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen. Teig durchkneten und zu runden Broten formen. Oberfläche einschneiden. Weitere ca. 30 Minuten auf dem Blech gehen lassen. Ca. 10 Minuten bei 250 °C und anschliessend weitere 20 Minuten bei 175 °C backen.

### **Vorteile:**

Geschmeidiger und leicht zu verarbeitender Teig. Grossporiges Brot. Lässt sich gut aufbacken. Auch Zwiebäcke gelingen so dünner und knuspriger. Brot krümelt kaum.

## Eisdesserts

### Zutaten:

- 15 Stk. Eigelb
- 100 g Puderzucker
- 0,5 l Albaöl
- 1 l fettarme Milch

### Zubereitung:

Eigelb und Puderzucker verquirlen. Albaöl und Milch untermischen. Gewünschten Geschmackszusatz begeben. Ca. 25 Minuten in der Eismaschine gefrieren.

### Mögliche Geschmackszusätze:

- a) 5 Stück Vanillestangen ausschaben; das Vanillemark zusetzen.
- b) 500 g geriebene Zartbitterschokolade + 50 g Kakao zugeben.
- c) 500 g zerkleinertes, abgetropftes Ananasfruchtfleisch hinzufügen.
- d) 500 g grob geraspelte Mandelmasse und Mandelessenz begeben.
- e) 0,4 l Zitronensaft, 0,1 l Orangensaft und geriebene Zitronenschale zusetzen.
- f) 500 g zerkleinertes, frisches Fruchtfleisch von Früchten oder Beeren nach Wahl + 50 ml Zitronensaft hinzufügen.

### Vorteile:

Niedriger Fettgehalt. Leicht schmelzend. Sehr hoher Anteil ungesättigter Fettsäuren.

*Achtung! Bei der Deklaration Speiseeis-Verordnung beachten!*

## Gebackene Leberpastete

### Zutaten:

- 4 kg Schweineleber
- 1,5 kg mageres Schweinefleisch
- 100 g Weizenmehl
- 40 Stk. Anchovis, gross
- 20 Stk. Eier
- 1,5 l Albaöl
- 30 g Salz
- 15 g weisser Pfeffer
- 50 g Zucker
- 10 Stk. gelbe Zwiebeln, mittelgross
- 1,5 l fettarme Milch

### Zubereitung:

Schweineleber, Schweinefleisch, Anchovis und Zwiebeln durch den Fleischwolf (feine Passierscheibe) drehen. Durchgedrehte Masse mit Weizenmehl, Albaöl, Salz, weissem Pfeffer, Zucker und Milch in der Maschine vermengen. Eier kräftig quirlen und hinzufügen. In eine Form füllen und im Wasserbad bei 200 °C ca. 40 Minuten backen.

### Vorteile:

Geschmeidig in der Konsistenz. Guter Geschmack. Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren

## **Käsecreme für Snacks**

### **Zutaten:**

1 kg. Frischkäse  
0,5 l Albaöl

Salt und weisser Pfeffer  
Geschmackszusätze nach Wahl

### **Zubereitung:**

Zutaten ca. 2 Minuten in der Maschine anschlagen.

### **Mögliche Geschmackszusätze:**

- a) 400 g geräucherter Kaviar (oder Fischrogen), 500 g Dill, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer.
- b) 30 g Tomatenmarkkonzentrat, 5 g Paprika, 100 ml geriebener Parmesankäse, 200 ml geriebener reifer Käse (z.B. Grevé) und 100 g gehackte Walnüsse.
- c) 15 g gestossener Kümmel, 200 ml geriebener Käse (Grevé oder Kräuterkäse) und 80 ml Whiskey.
- d) 300 ml zerkleinerter Gorgonzola, 100 ml Portwein. Blaue und grüne Weintrauben zum Garnieren.

### **Vorteile:**

Weiche, gut spritzfähige Masse von butterig-sahnigem Geschmack.  
Cholesterinfrei. Hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

### **Weitere Zubereitung:**

Käsecreme auf kleine, runde Cracker spritzen und nach Wunsch garnieren. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten kühl stellen.

## Mehlbindungen (Burre Mainé)

### Zutaten:

0,5 l Albaöl  
0,5 kg Weizenmehl

### Zubereitung:

Albaöl und Weizenmehl kalt verrühren.

### Vorteile:

Einfach in der Herstellung. Problemlos zu mischen. Kein Klumpen. Kann kühl aufbewahrt werden.

### Anwendungsbereich:

Zum Binden von Suppen und weissen Saucen. Die Albaöl-Mehlbindung kann für die Verwendung in braunen Saucen geröstet werden.

## Sandkuchen

### Zutaten:

600 g Margarine oder Butter  
600 g Zucker  
400 ml Albaöl  
10 g Salz  
1,7 kg Weizenmehl

### Zubereitung:

Margarine/Butter und Zucker luftig schlagen. Albaöl und Wasser vorsichtig hinzufügen. Eier einzeln zugeben. Übrige Zutaten hinzufügen. In Kuchenform füllen und bei 175 °C ca. 35 Minuten backen.

### Vorteile:

Grossporiger, lockerer Kuchen. Appetitliches Aussehen. Saftig und lange haltbar (frisch).

## Saucen vom Typ béarnaise auf pflanzlicher Fettbasis

### Zutaten:

1,6 l Albaöl  
0,6 l Eigelb  
0,25 l Wasser  
0,25 l Weissweinessig  
25 g Weisser Pfeffer  
25 g Zwiebeln  
50 g Petersilie  
12 g Estragon

### Zubereitung:

Wasser, Weissweinessig, weissen Pfeffer, Zwiebeln und Estragon auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen lassen. Kräuter abseihen. Eigelb unter Rühren im Wasserbad erwärmen, bis die Masse beginnt, einzudicken. Die eingekochte Weissweinessig-Wasser-Mischung zugeben. Anschliessend das auf 40 °C erwärmte Albaöl hinzufügen. Petersilie klein hacken und unter die Sauce heben.

### Vorteile:

Einfach herzustellen. Gerinnt nicht. Lässt sich ausgezeichnet überbacken. Die fertige Sauce kann über eine Woche kühl aufbewahrt werden, ohne dass der Geschmack beeinträchtigt wird. Wiedererwärmung im Wasserbad. Eine ernährungsphysiologisch gesunde Sauce mit 93 % ungesättigten Fettsäuren.

## Weicher Pfefferkuchen

### Zutaten:

6 Stk. Eier  
1'200 g Zucker  
400 ml Albaöl  
1 l Milch  
10 g Backpulver  
5 g Kardamom  
10 g Zimt  
5 g Ingwer  
5 g Kräuternelke  
900 g Weizenmehl

### Zubereitung:

Eier und Zucker schlagen, bis das höchste Schaumvolumen erreicht ist. Die übrigen Zutaten hinzufügen. In eine Form füllen und bei 175 °C ca. 45 Minuten backen.

### Vorteile:

Grossporig. Saftig. Lange frisch (haltbar). (Kann auch als Muffins in Backförmchen bei 225 °C ca. 10 Minuten gebacken werden.)

## Weizenbrot

### Zutaten:

1 l Wasser  
60 g Trockenmilch  
100 g Hefe  
400 g Zucker  
500 ml Albaöl  
2 Stk. Eier  
15 g Salz  
30 g Kardamom  
(ca.) 2,5 kg Weizenmehl

### Zubereitung:

Wasser auf 32 °C erwärmen. Zucker und Hefe im Wasser auflösen. 50 % des Mehls zugeben. Vorteig 20 Minuten ruhen lassen. Übrige Zutaten hinzufügen. Teig in der Maschine bearbeiten, bis er sich vom Rand löst (ca. 12 Minuten). Teig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Zu Teilchen, Schnecken, Milchbrötchen oder Stuten formen und bei 210 - 225 °C backen.

### Vorteile:

Geschmeidiger, leicht zu verarbeitender Teig. Grossporiges Gebäck. Appetitliches Aussehen. Bleibt lange frisch

## Weissbrot

### Zutaten:

1 l Wasser  
80 g Hefe  
15 g Salz  
20 g Zucker  
40 ml Albaöl  
(ca.) 2 kg Weizenmehl

### Zubereitung:

Wasser auf 32 °C erwärmen. Hefe und Zucker im Wasser auflösen. Übrige Zutaten hinzufügen und in der Maschine zu einem glatten Teig verarbeiten (ca. 10 Minuten). Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Zu Brötchen oder Brotlaiben formen.

### Vorteile:

Geschmeidiger, leicht zu verarbeitender Teig. Grossporig. Lässt sich gut aufbacken. Goldbraunes, leckeres Aussehen. Zwiebäcke gelingen dünn und knusprig.

## **Wurstaufschnitt**

### **Zutaten:**

5,2 kg mageres Rindfleisch  
2 l Albaöl  
2,8 kg zerkleinertes Eis

Kräuter nach Wunsch

### **Zubereitung:**

Zutaten in der Maschine vermengen. Wurstmasse in Wurstdarm geben und mindestens 24 Stunden kühl hängen.

### **Vorteil:**

Sie erhalten einen mageren Wurstaufschnitt mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

## **„Ausgelassene Butter“ – fettarme Variante**

Albaöl und Wasser zu gleichen Teilen in einer Kasserolle vermischen. Während des Erwärmens einige Minuten kräftig schlagen.

### **Anwendungsbereich:**

Als „ausgelassene Butter“ zu Fisch. Mit Dill/Petersilie vermengt über Dampfkartoffeln.

### **Vorteile:**

Einfach in der Herstellung. Guter Geschmack. Niedriger Fettgehalt. Cholesterinfrei. Hoher Anteil ungesättigter Fettsäuren.

## Wenn Gäste Kommen

Albaöl ist nicht nur ernährungsphysiologisch wertvoll, sondern schmeckt auch noch ausgezeichnet. Ihre Gäste werden begeistert sein! Insbesondere, wenn Sie Ihren Gästen berichten, mit welchem Öl Sie kochen.

Blumenkohl-Remoulade .....	17
Bohnensalat mit Thunfisch.....	18
Entenbrustsalat.....	19
Flugentenkeulen mit Maronen und Pilzen.....	20
Garnelen auf Melonensalat .....	21
Hirschbraten mit Maronen .....	22
Hirschfilet-Medaillons mit Maronenpüree .....	23
Hovmästarsås (auf skånische Art) .....	24
Kastaniensuppe.....	25
Käse-Trauben-Salat.....	26
Schwedische Lachssauce .....	27

## Blumenkohl-Remoulade

### Zutaten:

- 3 Eigelb
- 400 ml Albaöl
- 1 EL scharfer Dijon-Senf
- 1 EL grobkörniger Dijon-Senf
- 1 Zitrone
- 1 Kohlrabi
- ¼ Blumenkohl
- 4 Voll-Eier

Salz, Zucker, Tabasco  
Schnittlauch

Aus dem Eigelb, dem Albaöl und dem Senf eine klassische, sehr feste Mayonnaise herstellen.

Den Kohlrabi in feine Würfel schneiden und in Mineralwasser weichdünsten. Die einzelnen Blumenkohl-Röschen leicht bissfest weich blanchieren.

Zwischenzeitlich die Voll-Eier ca. 8 Minuten hart kochen und dann das Eigelb getrennt vom Eiweiss klein hacken.

Die Remoulade fertig stellen, indem man das gegarte Gemüse, die gehackten Eier und die Buttermilch mit dem klassischen Mayonnaise-Ansatz vermischt und mit Salz, Zucker, Zitrone und Tabasco abschmeckt.

Die fertige Mayonnaise am besten ca. 2 Stunden ziehen lassen und dann kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Schnittlauch unterziehen.

## Bohnensalat mit Thunfisch

### Zutaten:

- 150 g weiße Bohnen (Dose oder Glas)
- 1 Zwiebel
- 5 Salbeiblätter
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Brühe (Instant)
- 200 g Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Thunfisch (in eigenem Saft)
- 6 EL Weissweinessig
- 8 EL Albaöl

Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- 1) Die Zwiebeln schälen und vierteln, die eingeweichten Bohnen in frischem Wasser mit den Zwiebelvierteln, den Pfefferkörnern, den Salbeiblättern und der Brühe etwa 1 Stunde weich kochen.
- 2) Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den weissen Teil würfeln, den grünen Teil schräg in Ringe schneiden. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel in Stücke zerteilen.
- 3) Aus Essig, Albaöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Bohnen abgiessen und mit dem Thunfisch, den Tomaten und den Frühlingszwiebeln vermischen. Alles mit der Marinade anmachen und etwas ziehen lassen. Dazu Weissbrot servieren.

## Entenbrustsalat

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Entenbrustfilet mit Haut (ca. 600g)
- 7 EL Albaöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Äpfel
- 2 Fenchelknollen
- 100 g Parmesan

etwas Koriandergrün

### Zubereitung:

- 1) Die Entenbrust waschen und trockentupfen. In einer Pfanne 3 EL Albaöl erhitzen und die Entenbrust rundherum 10 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2) Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen, und in Stifte oder dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- 3) Den Saft mit dem Rest Albaöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Äpfel und Fenchel mit der Marinade vermischen und auf 4 Tellern anrichten.
- 4) Die Entenbrust in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Den Parmesan darüber hobeln und mit dem Koriandergrün garnieren.

## Flugentenkeulen mit Maronen und Pilzen

### Zutaten:

4 Stk. Flugentenkeule  
(ca.) 100 ml Albaöl  
50 kleine Zwiebeln (Silberzwiebeln tiefgekühlt im Beutel à 2,5 kg)  
500 g Maronen geschält (tiefgekühlt im Beutel à 1 kg)  
500 g Champignons geschnitten (tiefgekühlt)  
(ca.) 200 ml Weisswein und Hühnerbrühe

Speisestärke, Salz, Pfeffer und Thymian

Die Entenkeulen anbraten, würzen, zur Seite stellen. In einer Pfanne die geschälten Maronen, die geschnittenen Champignons und Speckstreifen glacieren, dann aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit Wein und Brühe ablöschen, die Entenkeulen einlegen und im Ofen/Konvektomaten ca. 45 Min. garen. Die restlichen Zutaten zugeben und weitere 15 Min. garen. Den Bratenfond mit Speisestärke binden. Alles anrichten und servieren.

### Tipp:

Statt geschnittenen Champignons ganze Champignonköpfe (tiefgekühlt) verwenden, sieht sehr attraktiv aus und schmeckt vorzüglich.

## Garnelen auf Melonensalat

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g küchenfertige Riesengarnelen
- 500 g Cantaloupmelone
- 500 g Honigmelone
- 1 Peperocino oder Chilischote
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Weissweinessig
- 4 EL Albaöl
- 2 TL Honig

Saft und abgeriebene Schale von 2 Limonen  
Salz

### Zubereitung:

- 1) Die Melonen aus der Schale schneiden, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Den Peperocino mit einem spitzen Messer aufschlitzen, die Kerne entfernen, dann fein hacken.
- 2) Die Melonen in eine breite Schüssel oder auf einen grossen, tiefen Teller geben. Mit Zwiebelringen bestreuen. Den Peperocino mit Limonensaft und -schale, Essig, 2 EL Albaöl und Honig kräftig verrühren. Mit Salz abschmecken. Die Hälfte der Marinade über die Melonen geben.
- 3) Die Riesengarnelen abspülen und trockentupfen, dann im heissen Rest des Albaöls von beiden Seiten 2 - 3 Minuten braten. Auf dem Melonensalat anrichten, mit der restlichen Marinade begiessen und heiss servieren.

## Hirschbraten mit Maronen

### Zutaten:

1 kg	Hirschbraten aus der Keule
100 g	Schalotten
(ca.) 160 g	Sellerieknolle
1	mittelgrosse Möhre
$\frac{3}{4}$ l	Apfelwein
500 g	Maronen (geschält, tiefgekühlt)
2	mittelgrosse Äpfel
$\frac{1}{4}$ l	Sauerrahm
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
1 Prise	Zimt
3 EL	Albaöl

Salz, schwarzer Pfeffer

Das Fleisch in eine grosse Schüssel geben. Die halbierten, geschälten Schalotten, den feingehackten Sellerie, die gestiftelten Möhren, Lorbeerblatt, Wacholderbeere und Apfelwein zugeben und alles zugedeckt über Nacht ziehen lassen. Die Maronen weich kochen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zimt einreiben. In heissem Albaöl anbraten. Die Marinade zugeben und 1 1/2 bis 2 Stunden zugedeckt bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Äpfel schälen, entkernen, achteln und zufügen. Das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gepackt warm stellen. Die Sauce pürieren, die Maronen zufügen und köcheln, bis die Menge um ein Drittel reduziert ist. Abschmecken und den Sauerrahm unterrühren. Das Fleisch geschnitten auf einer vorgewärmten Platte (oder portionsweise auf dem Teller) anrichten und mit Sauce übergiessen. Den Rest getrennt dazu reichen. Dazu passen Semmelknödel, Schupfnudeln, Klösse und Rotkohl oder Rosenkohl.

## Hirschfilet-Medaillons mit Maronenpüree

### Zutaten:

- 8 Hirschfiletsteaks à 100 g (Hirschrücken mit Knochen, tiefgekühlt)
- 400 g Maronen (geschält, tiefgekühlt)
- 100 g Butter
- 4 EL Creme fraiche
- 8 dünne lange Scheiben durchwachsener Speck
- 4 EL Albaöl
- 1/8 l Wildfond
- 2-4 EL Sherry

Salz, Pfeffer und Zitronensaft

Fleisch kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Die Fleischseiten leicht salzen und pfeffern. Nun die Filetsteaks rund formen und mit den Speckstreifen umlegen. Mit Holzspiesschen feststecken. Im heissen Albaöl in einer Pfanne pro Seite bei kräftiger Hitze ca. 2 1/2 Minuten braten. Dann sind sie innen rosa. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Alufolie abgedeckt warm stellen. Wildfond in der Pfanne erhitzen, stark einkochen und den Sherry zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Medaillons verteilen. Maronen weich kochen, fein pürieren und anschliessend mit Butter und der Creme fraiche glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen. Das Maronenpüree in Rosetten auf die Fleischstücke spritzen. Mit Ananas, Trauben, Mandarinenfilets, gehackten Pistazien und Minze oder Melisse garnieren.

## Hovmästarsås (auf skånische Art)

Schwedische Lachssauce

### Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL Weissweinessig
- 2 TL Balsamessig
- 4 EL Zucker
- 150 ml Gourmet-Senf
- 3 Eigelb
- 300 ml Albaöl
- 1 Paket Tiefkühl-Dill, etwas frischer Dill

Salz, Pfeffer

*Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben.*

Die beiden Essigsorten mit Zucker, Senf und dem Eigelb vermengen. Albaöl langsam hineintropfen lassen und dabei kräftig schlagen. Die Albaözugabe auf einen dünnen Strahl steigern und das Ganze zu einer lockeren Sauce verschlagen. Mit Salz, weissem Pfeffer aus der Mühle und viel Dill abschmecken.

Einige Stunden kalt stellen und dann ggf. mit etwas Wasser verdünnen, wenn eine dünnere Sauce gewünscht wird.

## Kastaniensuppe

### Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Maronen (geschält, tiefgekühlt)
- 50 g feingehackte süsse Mandeln
- 30 g Albaöl
- 500 ml Brühe
- 100 ml Sahne
- 50 ml Trockener Sherry

Salz und weisser Pfeffer

Die feingehackten Esskastanien und süssen Mandeln werden in Albaöl angeschwitzt, anschliessend mit Brühe aufgefüllt und ca. 25 Min. köcheln gelassen. Mit einem Pürierstab werden die Mandeln und die Kastanien püriert, nach und nach die Sahne untergerührt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und zum Schluss mit Sherry vollendet. Mit geriebenen Semmelbröseln ohne Rinde kann bei Bedarf die Bindung erhöht bzw. die Suppe durch mehr Brühe verlängert werden.

## Käse-Trauben-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Blaue Trauben
- 200 g Taleggio-Käse
- 250 g Zucchini
- 500 g gemischte Blattsalate (Feld-, Eichberg-, Eisbergsalat, Lollo bianco)
- 100 g Weissbrot
- 8 EL Albaöl
- 1 EL Senf
- 4 EL Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- 1) Die Weintrauben waschen und halbieren, den Käse in nicht zu dicke Stifte schneiden. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Dann die Blätter in Stücke zupfen.
- 2) Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Das Brot in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Albaöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze andünsten. Sie sollten aber nicht bräunen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Im restlichen Bratfett die Brotwürfel rösten.
- 3) Aus Albaöl, Essig, Senf und Pfeffer eine Marinade rühren. Alle Zutaten mit der Marinade vermischen und auf 4 Tellern anrichten. Die gerösteten Brotwürfel darüber streuen.

### Tipp:

Kräftiger im Geschmack wird der Salat, wenn Sie nach Belieben Rucola, Löwenzahn und Wildkräuter beimischen.

## Schwedische Lachssauce

### Zutaten für 6 Personen:

100 ml Zucker  
100 ml gehackter Dill  
200 ml mittelscharfer Senf  
150 ml Albaöl  
50 ml Essig

Den Zucker mit der Hälfte des gehackten Dills mischen. Senf hinzugeben. Albaöl langsam hineintropfen lassen und dabei kräftig schlagen. Die Albaözugabe auf einen dünnen Strahl steigern und das Ganze zu einer lockeren Sauce schlagen. Dazu verwenden Sie am besten einen Elektro-Handmixer. Den Essig hineinmengen und den Rest des gehackten Dills hinzufügen.

## Spargel & Albaöl

Bei uns in Schweden ist der weisse Spargel weniger verbreitet als der grüne. Aber beide Arten sind fester Bestandteil unserer Frühjahrs-Küche. Aber egal ob weisser oder grüner Spargel, in Kombination mit **Albaöl** werden beide Spargelarten erst richtig zum Genuss!

Grüner Spargel mit Nudeln und Pilzsauce .....	29
Spargel cholesterinfrei .....	30
Spargel cholesterinreduziert .....	31
Spargel zu Schinken-Spinat-Pfannkuchen .....	32
Spargelcremesuppe mit Brokkoli .....	33
Spargelcremesuppe mit Räucheraal .....	34
Spargelcremesuppe mit Shrimps .....	35

## Grüner Spargel mit Nudeln und Pilzsauce

### Zutaten für 4 Personen:

1 Tüte getrocknete Steinpilze (15 g)  
750 g grüner Spargel  
½ TL Zucker  
250 g Bandnudeln  
20 ml Albaöl  
40 g Mehl  
200 g Schlagsahne  
150 g gekochter Schinken

Salz, weisser Pfeffer

### Zubereitung:

Steinpilze in 1/4 l Wasser ca. 15 Minuten einweichen. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit Zucker zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Nudeln in Salzwasser 10 Minuten bissfest kochen.

Für die Sosse Albaöl erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Sahne und Pilze mit Einweichwasser unter ständigem Rühren hinzufügen. Aufkochen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken in Streifen schneiden, unterrühren.

Nudeln und Spargel gut abtropfen lassen. Mit der Steinpilzsosse anrichten.

## Spargel cholesterinfrei

Die schnelle Variante: Geben Sie einfach einige Tropfen Albaöl pur über den auf dem Teller angerichteten Spargel. Ihr Spargel schmeckt wie in Butter geschwenkt!

Die verfeinerte Variante: Albaöl (pro Portion ca. 2 – 3 Esslöffel) in einer Kasserolle auf ca. 150 Grad (E-Herd ca. Stufe 5) erhitzen. Sobald sich leichte Blasen bilden, die Kasserolle vom Feuer nehmen und frische Küchenkräuter, z.B. fein gehackten Bärlauch, einrühren und sofort servieren. Auch eingestreutes Paniermehl und/oder eine gepresste Knoblauchzehe passen hervorragend zum Spargel. Ihrer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!

Sie möchten kalorienreduziert geniessen? Dann verrühren Sie ganz einfach 3 Teile Albaöl mit 1 Teil Wasser. Unter Schlagen/Rühren bis zur gewünschten Temperatur erhitzen. Eventuell mit Kräutern – wie oben – verfeinern.

Informieren Sie Ihre Gäste, dass diese „schwedische Butter“ völlig cholesterinfrei ist!

## **Spargel cholesterinreduziert**

Spargel ist ohne eine Sauce Hollandaise für Sie undenkbar? Sie möchten jedoch cholesterinreduziert geniessen? Dann verwenden Sie anstatt Butter Albaöl! Albaöl einfach erwärmen und tropfenweise zugeben. Sie sparen sich zeitraubendes Schmelzen und Abscheiden/Klären. Auch besteht kein Risiko, dass Ihre Sauce gerinnt. Dosierung: 0,6 bis 0,7 dl Albaöl pro Eigelb.

## Spargel zu Schinken-Spinat-Pfannkuchen

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg weisser Spargel
- 1 TL Zucker
- 4 Eier
- 4 EL Mehl
- 200 ml Milch
- geriebene Muskatnuss
- 200 g frischer Spinat
- 125 g gekochter Schinken in dünnen Scheiben
- 60 ml Albaöl
- 4 kleine Tomaten

Salz, weisser Pfeffer

### Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit Zucker zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für den Teig Eier, Mehl, Milch, 1 Prise Salz und Muskat verquirlen.

Mit 40 ml Albaöl portionsweise in einer kleinen Pfanne nacheinander acht Pfannkuchen backen, dabei jeweils mit Spinat und Schinken belegen. Warm stellen.

Inzwischen Tomaten putzen, waschen, fein würfeln. 20 ml Albaöl erhitzen. Tomaten darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel abtropfen lassen. Mit den Pfannkuchen anrichten. Tomaten über dem Spargel verteilen.

## Spargelcremesuppe mit Brokkoli

### Zutaten für 4 Personen:

375 g weisser Spargel (evtl. Bruchspargel)  
½ Saft von Zitrone  
250 g Brokkoli  
30 ml Albaöl  
40 g Mehl  
4 EL Schlagsahne  
2 Eigelb  
150 g Lachsschinken  
2 EL Weisswein, Muskat

Salz, Zucker, Pfeffer

### Zubereitung:

Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Schalen waschen und in 1 l Wasser mit etwas Salz und Zucker aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb in einen Topf giessen, Spargelstücke hinzufügen. Zugedeckt ca. 15 Minuten kochen.

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Nach 10 Minuten hinzufügen. Gemüse herausnehmen. Albaöl erhitzen, Mehl anschwitzen. Mit Spargelfond ablöschen. Aufkochen. Sahne und Eigelb verquirlen, Suppe damit legieren.

Lachsschinken in Streifen schneiden. Mit dem Gemüse in der Suppe erwärmen. Mit Wein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

## Spargelcremesuppe mit Räucheraal

### Zutaten für 4 Personen:

500 g weisser Spargel (evtl. Bruchspargel)  
200 g Räucheraal  
250 g Brokkoli  
oder  
150 g Räucheraal-Filet  
1 unbehandelte Orange  
2 mittelgrosse Zwiebeln  
30 ml Albaöl  
3 EL Mehl  
1/8 l Milch

Salz, etwas Zucker, Pfeffer, Dill zum Garnieren

### Zubereitung:

Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Spargelschalen und -enden in 1 l Wasser mit etwas Salz und Zucker aufkochen. Dann ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Aal evtl. filetieren und in Scheiben schneiden. Orange heiss abwaschen. Schale abraspeln, Saft auspressen. Spargelschalen mit einer Schaumkelle herausheben. Spargelwasser aufkochen und die Spargelstücke darin ca. 10 Minuten garen.

Zwiebeln schälen und hacken. Albaöl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Spargel herausnehmen. Mehlschwitze unter Rühren mit Spargelwasser, Orangensaft und Milch ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Spargelcremesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Aal anrichten und mit Orangenschale und Dill garnieren. Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

## Spargelcremesuppe mit Shrimps

### Zutaten für 4 Personen:

750 g weisser Spargel (evtl. Bruchspargel)  
(ca.) 1 TL Zucker  
15 ml Albaöl  
2 EL Mehl  
etwas Worcestersosse  
1 TL Zitronensaft  
200 g Schlagsahne  
2 Eigelb  
150 g Shrimps (Tiefsee-Krabbenfleisch)

Kerbel oder Petersilie  
Salz, weisser Pfeffer, Dill zum Garnieren

### Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Schalen und Enden mit 1 l Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten auskochen lassen. In der Zwischenzeit Spargel in kleine Stücke schneiden.

Spargelschalen und -enden mit einer Schaumkelle herausnehmen. Spargelwasser aufkochen, Salz und etwas Zucker hinzufügen. Spargel ca. 10 Minuten garen, herausnehmen.

Albaöl in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Unter Rühren mit Spargelwasser ablöschen und aufkochen. Spargel in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Worcestersosse und Zitronensaft abschmecken. Sahne und Eigelb verquirlen, in die Suppe rühren und nicht mehr kochen lassen. Shrimps hinzufügen.

Kerbel waschen, Blättchen abzupfen (Petersilie hacken). Spargelcremesuppe anrichten und mit Kerbel bestreuen.

## Outdoorrezepte mit Albaöl

Im Outdooreinsatz ist insbesondere die Sicherstellung einer ausreichenden Energieversorgung gefragt. Wer einen schweren Rucksack trägt, alpin klettert, paddelt, radelt, auf Ski oder Schneeschuhen unterwegs ist, hat einen Energiebedarf von etwa 12.000 kJ pro Tag. Bei Extremunternehmungen kann der Energiebedarf noch höher liegen.

Albaöl zur Energieanreicherung von Fertiggerichten und Trockennahrung .....	37
Bier-Topf.....	38
Chili mit Bohnen (sehr einfach) .....	39
Fisch-Gemüse-Pfanne .....	40
Fischpfanne .....	41
Geröstetes Brot.....	42
Hudson Bay-Brot.....	43
Hähnchen-Pfanne .....	44
Kanuschmaus (sehr einfach).....	45
Luxus-Essen im Fjäll (4 Personen) .....	46
Norrländischer Pfannkuchen .....	47
Nudelsuppe .....	48
Pasta .....	49
Reispfanne (sehr einfach).....	50
Wildnis-Fleischsalat .....	51
Überbackenes Brot .....	52

## **Albaöl zur Energieanreicherung von Fertiggerichten und Trockennahrung**

Bereiten Sie die Fertiggerichte lt. Herstellerangaben zu. Nach der Zubereitung geben Sie pro Person ca. 1 Esslöffel Albaöl hinzu.

Bei Fertig-Drinks rühren Sie pro Portion 1 - 2 Teelöffel Albaöl in das Getränk ein.

Fertigsuppen lt. Herstellerangaben zubereiten, mit getrockneten Kräutern abschmecken und pro Portion 1 - 2 TL Albaöl unterrühren. Mit geröstetem Brot oder überbackenem Käsebrot ergibt dies eine vollwertige Mahlzeit.

## Bier-Topf

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 4 Pilze
- 3 EL Albaöl
- 750 g mageres Rindfleisch
- 1 EL Mehl
- ½ TL Zucker
- 1 TL Trockensenf
- 3 TL Tomatenmark
- 2 TL Petersilie
- 1 TL Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- ¼ TL Salz
- 1 Zweig Thymian
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Würfel Pilzbrühe
- 1 Dose Bier

Albaöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Pilze darin anbraten. Dann das leicht bemehlte Fleisch dazugeben und weiterbraten, bis es goldbraun ist. Mit Zucker und Senfpulver würzen, die restlichen Zutaten darunter mischen, mit dem Bier aufgiessen und gut umrühren. Zudecken und schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist.

## Chili mit Bohnen (sehr einfach)

### Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Rindfleisch, in kleine Würfel geschnitten
- 100 g Speck in Scheiben
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 EL Albaöl
- 1 TL Kümmel
- ½ TL Chili-Pulver
- 1 Würfel Kräuterbouillon
- ½ Dose geschälte Tomaten
- ½ kleine Dose Tomatenmark
- ½ Tasse Wasser
- 1 Dose weiße Bohnen

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Rindfleisch, Speck, Zwiebeln und Knoblauch in Albaöl anbräunen. Kümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer und Brühwürfel darunter mischen. Tomaten, Tomatenmark und Wasser gut darunter rühren. Ohne Deckel ca. 15 Minuten schmoren lassen; dann Bohnen dazugeben und noch einmal 5 Minuten weiterköcheln.

## Fisch-Gemüse-Pfanne

### Zutaten für 1 Person:

- 1 fangfrischer Fisch
- 2 EL Albaöl

Gemüse nach Wahl z.B. Zwiebel, Möhren, Lauch frisch oder getrocknet  
Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter

Den Fisch säubern und das Gemüse schälen und klein schneiden.

Zwiebel und Möhren in 1 Esslöffel Albaöl andünsten, bis sie bissfest sind. Den Lauch hinzugeben und kurz andünsten. Das Gemüse an den Pfannenrand legen und den Fisch in 1 Esslöffel Albaöl anbraten.

## Fischpfanne

### Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Fischfilet (am besten natürlich von selbst gefangener Fisch)
- 1 Tasse Mehl
- 2-3 TL Albaöl
- 4 TL frischen Lime-Juice
- 1 Würfel Pilzbrühe (zerdrückt)
  - 1 kleingeschnittene Zwiebel
  - 2 zerdrückte Knoblauchzehen
  - 3 kleingeschnittene Tomaten
  - 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Oregano
- 10 Oliven
- 1 Jalapeno-Pfeffer

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die Fischfilets in der Pfanne auslegen und mit Mehl bestäuben. Alle anderen Zutaten über den Fisch verteilen und 10 Minuten kochen lassen. Mit Wildreis, Reis oder Nudeln servieren.

## Geröstetes Brot

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Brot
- Albaöl
- getrocknete Kräuter
- Salz

Einige Tropfen Albaöl in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Die Brotscheiben mit Albaöl beträufeln, getrocknete Kräuter, Salz auf die Brotscheiben streuen und in der Pfanne rösten.  
Die Brotscheiben schmecken zu Eintopf oder Suppe.

## Hudson Bay-Brot

### Zutaten für 1 Person:

2 Tassen	Zucker
1 – 1 ½ Tassen	Albaöl
½ Tasse	Sirup
9 ½ Tassen	Haferflocken
1 Tasse	gehackte Mandeln

Zutaten vermengen (mit Ausnahme der Mandeln, Mandeln zum Schluss hinzugeben) und den ca. 1 cm dicken Teig in einer gefetteten Pfanne bei 180 °C ca. 18 Minuten goldbraun backen. Danach in handliche Riegel schneiden. Die Menge reicht für 4 Personen ca. 5 Tage.

## Hähnchen-Pfanne

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets pro Person (je nach Hunger)
- ¼ Tasse Sojasauce
- 1 EL Albaöl
- 1 Zwiebel
- ½ Rettich
- ½ Gurke
- 1 Brühwürfel (Rind oder Huhn)

etwas Mehl  
etwas Koriander und Ingwer  
Salz und Pfeffer

Albaöl erhitzen und die leicht bemehlten Hähnchenstücke darin rasch anbraten; dann in eine Pfanne legen. Zwiebel, Rettich und Gurke kleingeschnitten im selben Öl anbraten. Dann das Hähnchen knapp mit Wasser bedecken, Brühwürfel, Ingwer und Koriander hinzugeben und vorsichtig köcheln lassen, bis das Hähnchen gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Zusammen mit dem gebratenen Gemüse anrichten. Reis passt sehr gut dazu.

## Kanuschmaus (sehr einfach)

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 grosse Brustfilets vom Huhn
- 400 g Geschälte Shrimps
- 1 EL Albaöl
- 1 Würfel Hühnerbrühe
- ½ Rauchwurst in kleine Stücke geschnitten
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Selleriestange kleingeschnitten
- 1 zerdrückter Knoblauchzehen
- ½ Dosen Tomaten
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chili-Pulver
- 1 Priesel Cayenne-pfeffer
- 1 ¼ Tassen Reis

Das Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden und in heissem Albaöl anbräunen. Alle anderen Zutaten und den Reis beifügen, mit Wasser aufgiessen und ca. 20 Min. gar kochen.

## Luxus-Essen mit Fjäll (4 Personen)

*Mit diesem Rezept gewann Thomas Westerholm jüngst den Outdoor-Koch-Wettbewerb. Gekocht hat er auf zwei handelsüblichen Trangia-Kochern, ausgerüstet mit Spiritusbrennern. Austragungsort des Wettbewerbs: Hemavan in Nordschweden, bei -20 °C und Schneetreiben.*

### **Kartoffelpüree:**

8 grosse Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und kochen. Das Wasser abschütten, die Kartoffeln zerstampfen und mit etwas Milch oder 100 ml Sahne sowie Albaöl und 200 g geriebenem Västerbottenkäse abschmecken. Salz und Pfeffer nach Geschmack.

### **Fleisch:**

600 g Renfilet anbraten, im Stück oder in Scheiben  
Salz und Pfeffer

### **Sauce:**

2 gelbe Zwiebeln hacken und in etwas Albaöl anbraten, 6-8 in Scheiben geschnittene Champignons, 200 ml zerkleinerte Tomaten und 200 ml Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei warmem Wetter und in heisseren Regionen empfehlen wir Trockenmilch statt Sahne und geräuchertes Fleisch. Der Västerbottenkäse kann gegen geriebenen Parmesan ausgetauscht werden.

Für dieses Gericht werden zwei Brenner, zwei Töpfe und eine Pfanne benötigt.

## Norrländischer Pfannkuchen

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Tassen Kartoffelbrei
- 1 geschlagenes Ei
- 2 EL Mehl
- 2 EL Gehackte Zwiebeln
- 2 EL Albaöl

Sogar ein kleiner Rest Kartoffelbrei muss nicht weggeworfen werden. Im Gegenteil: Man kann sogar ausgezeichnete Pfannkuchen daraus machen. Mit etwas geriebenem Käse, gehackten Zwiebeln, Gemüse- oder Truthahnresten wird's sogar ein kleines Festessen. Entweder allein oder als Beilage.

Alle Zutaten vermischen. Albaöl erhitzen und Pfannkuchen auf jeder Seite ca. 1 Minute braten.

## Nudelsuppe

### Zutaten für 2 Personen:

- 225 g Schinken in Würfeln
- 1 EL Albaöl
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Dose Bohnen
- 2 grosse Knoblauchzehen zerdrückt
- 1 Brühwürfel
- 250 g Eiernudeln
- 1  $\frac{3}{4}$  l Wasser
- 1 Tasse Rahm

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Albaöl im Topf erhitzen und Schinken, Zwiebel und Knoblauch zusammen anbraten, dann die anderen Zutaten beifügen. Mit Wasser auffüllen und köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Rahm darunter mischen. Fertig!

## Pasta

### Zutaten für 1 Person:

1 Portion Nudeln  
3 TL Albaöl

Salz  
getrocknete Kräuter

Die Nudeln in Salzwasser mit einem Schuss Albaöl bissfest kochen. Die Nudeln abschütten, mit Salz und Kräutern würzen und in Albaöl schwenken.

## Reispfanne (sehr einfach)

### Zutaten für 2 Personen:

1-2 TL	Albaöl
1 Tasse	Reis
½	Zwiebel gehackt
1	Knoblauchzehen zerdrückt
1 Würfel	Hühnerbrühe
1 EL	Tomatenmark
¼ TL	Salz
ca. 2 Tassen	Wasser

Albaöl erhitzen, den Reis hinzugeben und unter Rühren goldbraun werden lassen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit Wasser aufgiessen. Sie können natürlich auch halb Weisswein und halb Wasser nehmen.

## Wildnis-Fleischsalat

### Zutaten für 2 Personen:

- 350 g Schweinefilet
- ½ Salatkopf (Etwas abschmecken und zusammen mit dem gebratenen Gemüse anrichten. Reis passt sehr gut dazu.)
- Chicorino rosso
- ½ Schwarzer Rettich geschnitten
- ¼ Tasse Albaöl
- 1 EL Essig
- 1 kleingeschnittene Paprika (grün)
- 2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

Schweinefilet in mundgerechte Stückchen schneiden, Albaöl, Essig, Salz, Pfeffer und Knoblauch darunter mischen und alles zusammen leise köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Rettich und Paprika auf Salatblättern verteilen und das warme Fleisch darüber anrichten.

## Überbackenes Brot

### Zutaten für 1 Person:

- 2 Scheiben Brot
- 2 Scheiben Käse
- Albaöl
- getrocknete Kräuter

Die Brotscheiben mit Albaöl beträufeln, Käsescheiben auf das Brot legen und mit getrockneten Kräutern bestreuen. Einige Tropfen Albaöl in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Das Brot bei geschlossenem Deckel überbacken.

## Fitnessrezepte mit Albaöl – Fitnessdrinks

Für einen gesunden Start in den Tag!

Fitnessdrinks sind einfach und schnell in der Zubereitung und können einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.

- Fitnessdrinks sind einfach und schnell in der Zubereitung und können einen Tag im Kühlschrank gelagert werden.
- Für einen gesunden Start in den Tag.
- Als vitamin- und mineralstoffreiche Zwischenmahlzeit.
- Zur Ergänzung oder als Austausch der Hauptmahlzeiten, gerade im höheren Alter.
- Für die ganze Familie.
- Für alle, die sich bewusst ernähren wollen, aber wenig Zeit verwenden möchten.

Die Rezepte können je nach individuellem Geschmack abgewandelt werden, d.h. bei einer Milcheiweissallergie verwendet man Sojamilch oder erhöht die Menge an Säften.

Wenn Sauer Milchprodukte besser vertragen werden als Milch, verwendet man Joghurt, Buttermilch, Dickmilch oder Kefir.

Als Süßungsmittel verwendet man z.B. Honig, Birnendicksaft, Ahornsirup, Zucker, Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoff.

Die Zutaten in einen Mixer geben und ca. 30 Sekunden pürieren.

Bei der Mischung von Säften kann man anstatt eines Mixers einen handelsüblichen Schüttelbecher verwenden.

Bananendrink .....	54
Erdbeermilch .....	55
Holunderdrink .....	56
Joghurt-Kräuterdrink .....	57
Möhrendrink .....	58
Möhrendrink ohne Milcheiweiss .....	59
Sportdrink .....	60
Tomatendrink .....	61
Vitamindrink .....	62

## **Bananendrink**

### **Zutaten:**

2 Bananen  
200 ml Joghurt  
200 ml Milch  
1 EL frischer Zitronensaft  
1 TL Albaöl

Süßungsmittel nach Geschmack

## **Erdbeermilch**

### **Zutaten:**

300 ml Milch

100 g Erdbeeren (frisch, gefroren oder aus der Dose)

1 TL Albaöl

Süßungsmittel nach Geschmack

## Holunderdrink

### Zutaten:

5 EL frischer Holundersaft  
300 ml Milch  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 TL Albaöl

Süßungsmittel nach Geschmack

## **Joghurt-Kräuterdrink**

### **Zutaten:**

300 ml Naturjoghurt  
100 ml Milch  
1 Prise Salz  
1 TL Albaöl

frischer Schnittlauch und Petersilie

Naturjoghurt, Milch, kleingehackte Kräuter, Salz und Albaöl verquirlen.

## **Möhrendrink**

### **Zutaten:**

300 ml Möhrensaft  
100 ml Milch  
1 Spritzer frischer Zitronensaft  
1 TL Albaöl

Möhrensaft, Milch, Zitronensaft und Albaöl miteinander verquirlen.

## **Möhrendrink ohne Milcheiweiss**

### **Zutaten:**

400 ml Möhrensaft  
200 ml Apfelsaft oder 2 kleine Äpfel  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 TL Albaöl

Süssungsmittel nach Geschmack

Möhrensaft, Apfelsaft oder geschälte Äpfel mit Zitronensaft, Albaöl und Süssungsmittel verquirlen.

## Sportdrink

### Zutaten:

- 300 ml Gemüsesaft
- 200 ml Buttermilch oder Joghurt
- 1 EL Schnittlauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL Albaöl

Gemüsesaft, Buttermilch oder Joghurt und Schnittlauch auf höchster Stufe verquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

## Tomatendrink

### Zutaten:

300 ml Tomatensaft  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 TL Schnittlauch, Petersilie  
1 TL Albaöl

Tomatensaft, Gewürze, feingehackte Kräuter und Albaöl verquirlen.

## Vitamindrink

### Zutaten:

200 ml Möhrensaft  
100 ml Orangensaft  
1 EL frischer Zitronensaft  
1 Banane  
3 EL Haferflocken  
1 EL gemahlene Haselnüsse  
1 EL Albaöl

Süßungsmittel nach Geschmack

## Gesünder Backen mit Albaöl – Herzhaftes

Aufgrund des feinen Buttergeschmacks ist **Albaöl** ideal zum Backen. Ob süß oder herzhaft - **Albaöl** kann überall dort zum Einsatz kommen, wo das Rezept "weiches" Fett erfordert.

Eine einfache Alternative zum Hefeteig ist beispielweise der ein wenig in Vergessenheit geratene Quark-Öl-Teig. Eine "gesunde" Teigvariante, die sich mit **Albaöl** schnell und problemlos zubereiten lässt.

Gebäck/Hefeteig Allgemein .....	65
"Butterkuchen" .....	66
Apfeltaschen .....	67
Aprikosenkuchen vom Blech .....	68
Babas mit Früchten .....	69
Bath Buns .....	70
Berliner Napfkuchen .....	71
Bienenstich .....	72
Brownies .....	73
Brune kager - dänische braune Kuchen .....	74
Bullar – Schwedische Hefeschnecken .....	75
Bunte Weihnachtssterne .....	76
Cappuccino-Torte .....	77
Club-Teilchen .....	78
Crêpes .....	79
Doktorschnitten .....	80
Erdbeerkranz .....	81
Exquisite Schnecken .....	82
Französische Madeleines .....	83
Frühstückskuchen .....	84
Gefüllte Glücks-Schweinchen .....	85
Gefüllter Hefezopf .....	86
Gundulakranz .....	87
Hannoverscher Apfelkuchen .....	88
Hefeteig-Gugelhupf .....	89
Igelrolle .....	90
Jägerbrötchen .....	91
Makronenzwieback .....	92
Marzipanzopf .....	93
Meisters Mohnkranz .....	94
Milchhörnchen .....	95
Mohnkuchen mit Streuseln .....	96
Napoleon-Kuchen .....	97
Nusskranz .....	98
Orangen-Muffins .....	99
Panettone .....	100
Pflaumenkuchen .....	101
Rosenkuchen .....	102

Rosinenstuten .....	103
Sahne-Windbeutel .....	104
Sandkuchen.....	105
Savarin mit Erdbeeren .....	106
Schwedische Muffins.....	107
Schwedischer Kardamomkuchen .....	108
Schwedischer Kladdkaka .....	109
Schwedischer Zuckerzwieback .....	110
Streuselkuchen .....	111
Tafelkuchen .....	112
Uttenweiler Apfelschnitten .....	113
Vreneli-Zopf .....	114
Wiener Gugelhupf.....	115
Zarte Teewaffeln .....	116
Zuckerbrezeln .....	117
Zuckerkuchen .....	118

## Gebäck/Hefeteig Allgemein

### Margarine/Butter

200 g  
250 g  
300 g  
350 g  
400 g  
500 g  
600 g  
700 g

### Albaöl

150 ml  
180 ml  
200 ml  
250 ml  
300 ml  
350 ml  
420 ml  
500 ml

## "Butterkuchen"

### Zutaten für 24 Stück:

Rührteig

200 g Schlagsahne  
250 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 Eier  
1 Prise Salz  
500 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

Albaöl und Mehl fürs Backblech

### Belag:

90 ml Albaöl  
250 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 EL Milch  
200 g Mandel- oder Haselnussblättchen  
1 Päckchen Vanillezucker

### Zubereitung:

Für den Rührteig: Schlagsahne, Zucker, Vanillezucker und Salz mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Eier, Mehl und Backpulver nach und nach dazugeben. Teig auf ein gefettetes und mit Mehl bestreutes Backblech geben und gleichmässig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 etwa 12 Minuten vorbacken.

Für den Belag: Albaöl mit Zucker, Milch, Haselnuss- oder Mandelblättchen und Vanillezucker verrühren. Die Mischung auf den vorgebackenen Kuchen geben und verstreichen. Bei gleicher Temperatur weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis die Nüsse bzw. Mandeln goldbraun sind. Etwas abkühlen lassen und in Stücke teilen.

## Apfeltaschen

### Teig:

150 g	Speisequark
6 EL	Milch
6 EL	Albaöl
75 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
300 g	Weizenmehl
1 Päckchen	Backpulver
	Etwas Salz

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

### Füllung:

500–750 g	Äpfel
50–75 g	Zucker
50 g	Rosinen
3–4 Tropfen	Backöl
	Zitrone

**Zum Bestreichen:** etwas Milch.

**Guss:** 100 g Puderzucker, 1 – 2 EL heisses Wasser.

Für die Füllung die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Stücke schneiden und mit 50 g Zucker und den gewaschenen Rosinen unter Rühren leicht dünsten. Die erkalteten Äpfel mit Zucker und Backöl abschmecken.

Den Teig dünn ausrollen und runde Platten (Durchmesser ca. 10 cm) ausstechen. Die eine Hälfte jeder Teigplatte mit etwas Apfelfüllung belegen und den Rand der Teigplatten dünn mit Milch bestreichen. Die andere Teighälfte darüber klappen, die Taschen an den Rändern mit einem Backöfläschchen gut andrücken und auf ein gefettetes Backblech legen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: ca. 15 Minuten.

Für den Guss den gesiebten Puderzucker mit so viel Wasser glatt rühren, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Die Apfeltaschen sofort nach dem Backen damit bestreichen.

## Aprikosenkuchen vom Blech

### Zutaten:

500 g	Mehl
¼ l	lauwarme Milch
30 g	Hefe
60 ml	Albaöl
1	Ei
1 Prise	Salz
2 EL	Zucker
1 kg	Aprikosen
500 g	Speisequark
3	Eier
3 EL	Speisestärke
3 EL	Zucker
2 EL	Mandelblättchen

Saft und abgeriebene Schale von ½ Zitrone

**Für das Backblech** Albaöl

### Zubereitung:

Ein Backblech mit Albaöl bestreichen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die zerbröckelte Hefe mit der Milch und etwas Mehl darin verrühren. Den Hefevorteig 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Das Albaöl mit dem Ei, dem Salz, dem Zucker, dem gesamten Mehl und dem Hefevorteig verrühren. Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft und zugedeckt noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Den Quark mit den Eiern, der Speisestärke, dem Zitronensaft, der Zitronenschale und dem Zucker verrühren. Den Hefeteig ausrollen, auf das Backblech legen, den Quark darauf streichen und mit den Aprikosen belegen. Die Mandeln darüber streuen. Den Kuchen noch einmal 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kuchen 35 - 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und vom Blech nehmen.

## Babas mit Früchten

### Zutaten:

300 g	Mehl
20 g	Hefe
1 Tasse	lauwarme Milch
4	Eier
40 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
½ TL	Salz
100 ml	Albaöl
¼ l	Wasser
150 g	Zucker
6 cl	Rum
? l	Weisswein
¼ l	Sahne
1 TL	Kakaopulver
250 g	Früchte (Ananas, Stachelbeeren, Kirschen, Kiwis, etc.)
50 g	Mandelblättchen

abgeriebene Schale von einer Zitrone

**Für das Backblech** Albaöl

### Zubereitung:

Zwölf bis 24 Savarinförmchen von rund 8 cm Ø mit Albaöl ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch und etwas Mehl verrühren. Den Vorteig 15 Minuten zugedeckt lassen. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, den Vanillinzucker und das Salz zugeben. Das Albaöl leicht erwärmen. Zum Eiergemisch geben und mit dem Vorteig und dem gesamten Mehl einen fast flüssigen Hefeteig schlagen. Den Teig zugedeckt nochmals 10 Minuten gehen lassen. Die Savarinförmchen zur Hälfte mit dem Hefeteig füllen und nochmals zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 210° vorheizen. Die Törtchen auf der zweiten Schiebeleiste von unten 30 Minuten backen. Auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Das Wasser mit dem Zucker, der Zitronenschale, dem Rum und dem Weisswein unter Rühren so lange kochen lassen, bis der Zucker völlig aufgelöst ist. Die Babas mit der Unterseite nach oben auf eine Platte setzen und mit der Flüssigkeit tränken. Sie müssen ganz vollgesogen sein. Die Sahne steif schlagen und in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte mit dem Kakaopulver verrühren. Die helle und die dunkle Sahne nacheinander in einen Spritzbeutel mit Sterntüte füllen und in die Mitte der Babas je einen Sahnetupfen spritzen. Die Früchte wenn nötig abtropfen lassen, eventuell auch klein schneiden und die Babas mit den Früchten und Mandelblättchen garnieren.

## Bath Buns

### Zutaten:

500 g	Mehl
30 g	Hefe
20 ml	lauwarme Milch
80 g	Zitronat
50 g	Orangeat
85 ml	Albaöl
2	Eier
80 g	Zucker
Je ½ TL	Anis und Salz
1 Messerspitze	gemahlener Kümmel
80 g	Rosinen
1	Eigelb
60 g	Hagelzucker

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

**Für das Backblech** Albaöl

### Zubereitung:

Ein Backblech ausfetten. Das Mehl in eine grosse Schüssel sieben. In der Mitte die zerbröckelte Hefe mit ein wenig Mehl und der Milch verrühren. Den Hefevorteig 15 Minuten gehen lassen. Das Zitronat und das Orangeat klein wiegen. Albaöl mit den Eiern, dem Zucker, dem Vorteig und dem Mehl zu einem Teig verkneten. Dann Zitronat, Orangeat, Gewürze und Rosinen unterkneten. Den Teig 20 Minuten gehen lassen. 50 g schwere Teigklösschen auf das Backblech setzen und zugedeckt zur doppelten Grösse aufgehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Buns mit dem verquirlten Eigelb bestreichen, mit dem Hagelzucker bestreuen und auf der mittleren Schiebeleiste 50 Minuten backen.

## Berliner Napfkuchen

### Zutaten:

300 g Mehl  
15 g Hefe  
Knapp 1/8 l lauwarme Milch  
100 g Zucker  
100 ml Albaöl  
1 Prise Salz  
3 Eier  
200 g Korinthen  
100 g Schokoladen-Fettglasur  
2 EL Pinienkerne

abgeriebene Schale einer Zitrone

**Für das Backblech** Albaöl und Semmelbrösel

### Zubereitung:

Die Napfkuchenform ölen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch, etwas Zucker und Mehl verrühren. Den Hefevorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Albaöl mit dem restlichen Zucker, dem Salz, den Eiern, der Zitronenschale, dem gesamten Mehl und dem Hefevorteig verrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Korinthen waschen und abtropfen lassen und unter den Hefeteig kneten. Den Teig in die Form füllen und auf der unteren Schiebeleiste 50 Minuten backen. Den Napfkuchen zum Abkühlen auf ein Kuchengitter stürzen. Die Fettglasur im Wasserbad zerlassen und den Kuchen damit überziehen. In die noch weiche Glasur Pinienkerne drücken.

## Bienenstich

### Teig:

150 g	Speisequark
6 EL	Milch
6 EL	Albaöl
75 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
300 g	Weizenmehl
1 Päckchen	Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

### Belag:

75 ml	Albaöl
200 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
2 EL	Milch
200-250 g	Spaltmandeln

Den Teig knapp ½ cm dick auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Für den Belag das Öl mit dem Zucker, dem Vanillin-Zucker und der Milch zerlassen, die Mandeln darunter rühren und alles kalt stellen. Die gut abgekühlte Masse (sollte sie zu fest sein, noch etwas Milch hinzugeben) gleichmässig auf dem Teig verteilen. Einen mehrfach umgekniffen, gefetteten Streifen Alufolie vor den Teig legen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: ca. 20 Minuten

## Brownies

### Zutaten:

175 g	Walnusskerne
50 g	Pistazienkerne
200 g	zartbittere Kuvertüre
150 ml	Albaöl
250 g	brauner Zucker
1	Vanilleschote
4	Eier
200 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 EL	Rosenwasser

### Zubereitung:

Die Walnusskerne und die Pistazienkerne grob hacken und mischen. Die Kuvertüre mit einem scharfen Messer zerkleinern. Im Wasserbad die Kuvertüre unter Rühren schmelzen. Aus dem Wasserbad nehmen und das Albaöl, den Zucker, das Mark der Vanilleschote und die Eier unterrühren. Löffelweise das Mehl, zum Schluss Salz, Rosenwasser und drei Viertel der gehackten Nüsse dazugeben. Alles gut vermengen.

Eine flache, rechteckige Backform von ca. 25 x 35 cm mit Backpapier auskleiden und den Teig ca. 4 cm dick in die Form streichen. Die restlichen Nüsse auf den Teig streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen 1 Stunde in der Form auskühlen lassen. Dann mit dem Backpapier stürzen. Papier entfernen und die Masse in kleine Rechtecke schneiden. In Blechdosen mit Pergamentpapier kühl aufbewahren.

## Brune kager - dänische braune Kuchen

### Zutaten:

180 ml	Albaöl
200 g	Zucker
125 g	heller Sirup
75 g	geschälte, gehackte Mandeln
75 g	gehacktes Zitronat
½ TL	gemahlene Gewürznelke
2 TL	gemahlener Zimt
7 g	Pottasche
500 g	Mehl

### Für das Backblech Albaöl

### Zubereitung:

Das Albaöl zusammen mit dem Zucker und dem Sirup zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, die Mandeln, das Zitronat, das Nelkenpulver, den Zimt und das Ingwerpulver unterrühren. Die Pottasche in ein wenig kochendem Wasser auflösen, unter die Sirupmasse rühren und diese abkühlen lassen. Das Mehl darüber sieben und unterkneten. Aus dem Teig zwei Rollen formen, in Alufolie oder Pergamentpapier wickeln und 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Ein bis zwei Backbleche mit Albaöl bestreichen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Teigrollen in gleich dünne Scheiben schneiden und diese mit genügend Abstand auf ein Backblech legen. Die Braunen Kuchen 8 - 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Dann mit einem breiten Messer vom Backblech heben und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

## **Bullar – Schwedische Hefeschnecken**

### **Zutaten:**

#### Teig

110 ml Albaöl  
5 dl Milch  
50 g Hefe  
1 dl Zucker  
½ TL Salz  
(2 TL gemahlener Kardamom)  
850 g Weizenmehl

#### Füllung

70 ml Albaöl  
1 dl Zucker  
3-4 TL gemahlener Kardamom bzw. Zimt

**Zum Bestreichen** 1 Ei

**Zum Bestreuen** Hagelzucker oder gehackte Mandeln

### **Zubereitung:**

Hefe in eine Schüssel hineinbröckeln. Lauwarme Milch und leicht erwärmtes Albaöl (ca. 37°) darüber giessen und Hefe anrühren. Zucker, Salz (und Kardamom) in die Schüssel geben. Mehl dazugeben (½ dl zum Durchkneten aufbewahren). Teig kräftig kneten. Teig ca. 30 Minuten unter einem Küchentuch aufgehen lassen. Teig auf dem Backtisch nochmals durchkneten. Teig in vier Stücke teilen. Stücke zu Rechtecken ausrollen. Füllung zusammenrühren und den ausgerollten Teig damit bestreichen.

Den Teig nun rollen. Rolle in ca. 10 Teile schneiden und in oder ohne Formen auf Bleche mit Backpapier legen. Ca. 40 Minuten unter einem Küchentuch aufgehen lassen. Bullar mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker oder gehackten Mandeln bestreuen. 5 - 8 Minuten auf der mittleren Schiene bei 250 °C backen.

## Bunte Weihnachtssterne

### Zutaten:

500 g Mehl  
30 g Hefe  
¼ l lauwarme Milch  
70 ml Albaöl  
80 g Zucker  
2 Eigelbe  
½ TL Salz  
80 g geschälte, gehackte Mandeln  
1 Eigelb (zum Bestreichen)  
80 g Belegkirschen  
50 g Zitronat in Stücken  
80 g geschälte Mandeln  
50 g Rosinen

Abgeriebene Schale einer halben Zitrone

**Für das Backblech** Albaöl

### Zubereitung:

Zwei Backbleche einfetten. Eine Papierschablone für die Sterne herstellen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. In der Mitte die zerbröckelte Hefe mit der Milch und ein wenig Mehl verrühren. Den Hefevorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Das Albaöl mit dem Zucker, den Eigelben, dem Salz und der Zitronenschale, dem Hefevorteig und dem gesamten Mehl verrühren und einen trockenen Hefeteig schlagen. Zuletzt die Mandeln unter den Teig mischen. Den Teig 15 Minuten gehen lassen. Den Teig 1 cm dick ausrollen und Sterne ausschneiden. Die Sterne auf das Backblech legen und mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Die Sterne nach Vorschlag auf dem Bild mit halben Belegkirschen, Zitronatstücken, Mandeln und Rosinen belegen. Den Backofen auf 210° vorheizen. Die Sterne auf der mittleren Schiebeleiste 10 - 15 Minuten backen.

## Cappuccino-Torte

### Zutaten für 12 Stück:

180 g Weizenmehl  
2 TL Backpulver  
125 g Zucker  
2 Eier  
100 ml Milch  
70 ml Albaöl

### Für die Creme

500 g Mascarpone  
300 g Schlagsahne  
3 Blatt weisse Gelatine  
4 Eigelbe  
170 g Zucker  
3 EL Amaretto  
4 EL löslicher Kaffee  
100 ml Wasser

### ausserdem

½ EL Puderzucker  
½ EL Kakaopulver  
Paniermehl und Albaöl

### Zubereitung:

1. Eine Springform (24 cm Ø) ausfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Den Backofen auf 170° vorheizen.
2. Für den Teig den Zucker und die Eier mit dem Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Das Backpulver mit dem Mehl vermischen und unterheben. Nach und nach die Milch unterrühren, dann das Albaöl. Alles in die Springform füllen und bei 150° auf der untersten Schiene ca. 35 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen, stürzen und zweimal waagrecht durchschneiden.
3. Für die Creme den Zucker und die Eigelbe mit dem Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Den Mascarpone unterrühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.
4. Die Gelatine 5 Minuten in Wasser einweichen. 100 ml Wasser in einen Topf geben, die Gelatine und das Kaffeepulver zufügen und alles bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich Kaffeepulver und Gelatine vollständig aufgelöst haben. Den Topf vom Herd nehmen und den Amaretto einrühren.
5. Den untersten Tortenboden wieder in die (gesäuberte) Springform legen, gleichmässig mit etwas Kaffeemischung beträufeln und mit 1/3 der Creme bestreichen. Den 2. und 3. Boden genauso verarbeiten.
6. Puderzucker und Kakaopulver vermischen und über die Torte sieben. Vor dem Verzehr etwa eine Stunde ins Gefrierfach stellen. Cappuccino dazu servieren. Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (ohne Kühl- und Backzeiten).

## Club-Teilchen

### Teig:

150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Füllung:** 2 – 3 EL Konfitüre

**Zum Bestreichen:** etwas Dosenmilch

Den Teig gut ½ cm dick ausrollen und Vierecke daraus rädern. Diese in der Mitte mit etwas Konfitüre belegen, zu beliebigen Formen (Dreiecke, Taschen usw.) zusammenschlagen, mit Milch bestreichen und auf ein gefettetes Backblech legen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: ca. 15 Minuten

## Crêpes

### Zutaten für 12 Portionen:

250 g Mehl  
500 ml Milch  
1 Prise Salz  
1 EL Vanillezucker  
4 Eier  
1 EL Cognac  
35 ml Albaöl

### Zubereitung:

Mehl, Milch, Salz, Vanillezucker und Eier verrühren, den Cognac und das Albaöl dazugeben, abermals verrühren. In eine Pfanne geben, gerade so viel, bis der Boden bedeckt ist, und ca. 2-3 Min. bei mittlerer Hitze auf jeder Seite „braten“. Je nach Wunsch können die Crêpes mit Marmelade, Zucker, Zimt, Käse, Schinken belegt werden. Nach dem Belegen die Crêpes einrollen und geniessen. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Doktorschnitten

### Teig:

- 150 g Speisequark
- 6 EL Milch
- 6 EL Albaöl
- 75 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 300 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

### Füllung:

- 250 g Rosinen
- 100 g grobgehackte Haselnusskerne
- 75 g Zitronat
- 1 gut gehäufter EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Fläschchen Rum-Aroma
- 1 Messerspitze gemahlener Zimt

Zum Bestreichen: 75 ml Albaöl.

### Guss:

- 125 Puderzucker
- 2 – 3 EL Apfelsinensaft
- etwas abgeriebene gelbe Apfelsinenschale (ungespritzt)

Für die Füllung die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen mit den übrigen Zutaten mischen.

Den Teig zu einem Rechteck von 30 x 60 cm ausrollen, mit dem Öl bestreichen, die Füllung darauf verteilen und etwas andrücken. Den Teig in der Mitte durchschneiden, so dass Hälften von 30 x 30 cm entstehen. Jedes Teigstück für sich aufrollen und beide nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Die Rollen der Länge nach (ca. 25 cm) ca. 2,5 cm tief einschneiden, etwas auseinanderziehen und die Seiten wieder andrücken.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: 25 – 35 Minuten

Für den Guss den gesiebten Puderzucker mit so viel Apfelsinensaft glatt rühren, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Die Apfelsinenschale unter den Guss rühren und das Gebäck sofort nach dem Backen damit bestreichen.

## Erdbeerkranz

### Zutaten:

500 g	Erdbeeren
1 EL	Vanillin-Zucker
¼ l	Wasser
60 ml	Albaöl
1 Prise	Salz
200 g	Mehl
4	Eier
½ l	Sahne
6 EL	Zucker

abgeriebene Schale von einer halben Zitrone

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen. 4 grosse zurückbehalten, die übrigen mit dem Vanillinzucker mischen und durchziehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

Das Wasser mit dem Albaöl, dem Salz und der Zitronenschale zum Kochen bringen. Das gesiebte Mehl auf einmal hineinschütten und so lange rühren, bis sich der Teigkloss vom Topfboden löst. Den Teig in einer Schüssel etwas abkühlen lassen und nacheinander die Eier unterrühren. Mit einem Spritzbeutel 12 Windbeutel kreisförmig mit geringem Abstand auf das Backblech spritzen. Sie sollten sich beim Aufgehen berühren und einen Kranz bilden. Auf der zweiten Schiene von unten 30 Minuten backen.

Die Erdbeeren durch ein Sieb streichen. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. 5 Esslöffel Sahne in einen Spritzbeutel füllen, die restliche Sahne mit dem Erdbeerpüree mischen. Den noch warmen Brandteigkranz quer durchschneiden, nach dem Erkalten mit der Erdbeersahne füllen, mit dem oberen Teil bedecken und diese mit Sahnerosetten und Erdbeerstücken verzieren.

## Exquisite Schnecken

### Teig:

150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Füllung:** 50 g Rosinen, 50 g Korinthen, 50 g abgezogene, gehackte Mandeln, 50 g (2 gut gehäuften EL) Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker.

**Zum Bestreichen:** 20 ml Albaöl.

**Guss:** 175 g Puderzucker, ca. 2 EL Zitronensaft

Für die Füllung die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen und Korinthen mit den übrigen Zutaten mischen.

Den Teig zu einem Rechteck in der Grösse von 45 x 35 cm ausrollen, mit dem Öl bestreichen, die Füllung gleichmässig darauf verteilen und den Teig von der kürzeren Seite her aufrollen. Mit einem scharfen Messer ca. 1,5 cm breite Stücke von der Rolle abschneiden, auf ein gefettetes Backblech legen und leicht flachdrücken.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: 15 – 20 Minuten

Für den Guss den gesiebten Puderzucker mit so viel Zitronensaft glatt rühren, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Das Gebäck sofort nach dem Backen damit bestreichen.

## Französische Madeleines

### Zutaten:

- 125 g Zucker
- 125 g Mehl
- 90 ml Albaöl
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 60 g geschälte und geriebene Mandeln
- 1 EL Orangenblütenwasser (aus der Drogerie)
- ¼ TL Vanilleextrakt

### Für die Förmchen Albaöl

### Zubereitung:

Für Madeleines brauchen Sie die typischen kleinen Muschelförmchen. Die Förmchen mit Albaöl ausstreichen. Den Zucker und das gesiebte Mehl auf ein Backbrett geben. Die Eier mit dem Teigspachtel unter die Mehl-Zucker-Mischung kneten und nach und nach das Albaöl, das Salz, die Mandeln, das Orangenblütenwasser und den Vanilleextrakt unterkneten. Den Teig dabei nicht mit den Händen, sondern mit dem Teigspachtel bearbeiten! Den Teig zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 250° vorheizen. Vom Teig kleine Stücke in die Madeleine-Förmchen drücken und auf dem Backofenrost auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen.

Wenn Sie keine Madeleine-Förmchen haben, dann drücken Sie Alufolie in ein Schnapsglas und stellen sich so Förmchen her.

## Frühstückskuchen

### Zutaten:

150 ml lauwarme Milch  
200 g Zucker  
500 g Weizenmehl  
2 Eier  
70 ml Albaöl  
1 Päckchen Backpulver  
1 Prise Salz Backpulver

abgeriebene Schale von einer Zitrone  
Vanillezucker zum Bestreuen

### Zubereitung:

Albaöl zusammen mit dem Mehl, der Milch, den Eiern, der Prise Salz und der Zitronenschale zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Backpulver unterrühren, dann den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 175° vorheizen. Den Teig in eine gefettete Backform (z.B. für Napfkuchen oder eine Kastenform) füllen. Im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten backen. Mit dem Vanillezucker bestreut servieren.

Dieser Kuchen wird traditionell zum Frühstück serviert. Er kann aber auch zum Dessert gegessen werden und schmeckt lauwarm oder kalt.

## Gefüllte Glücks-Schweinchen

### Zutaten:

500 g	Mehl
30 g	Hefe
60 g	Zucker
¼ l	lauwarme Milch
45 ml	Albaöl
1	Ei
1 Prise	Salz
100 g	Marzipan-Rohmasse
150 g	gemahlene Haselnüsse
100 g	Zucker
3	Eiweisse
1	Eigelb
½ Tasse	Puderzucker
1	Eiweiss

abgeriebene Schale von einer Zitrone  
etwas Schokoladen-Fettglasur

**Für das Backblech** Albaöl

### Zubereitung:

Ein Backblech leicht einfetten. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die zerbröckelte Hefe in der Mitte mit etwas Mehl, Zucker und der Milch verrühren und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Den restlichen Zucker, das Albaöl, das Ei, das Salz und die Zitronenschale mit dem Hefevorteig schlagen, bis der Teig Blasen wirft und 15 Minuten gehen lassen. Die Marzipan-Rohmasse mit den Haselnüssen, dem Zucker und den Eiweissen vermengen. Den Hefeteig etwa 4 mm dick ausrollen. 20 Plätzchen von 8 cm Ø und 10 Plätzchen von je 4 cm Ø ausstechen. Aus dem restlichen Teig Öhrchen formen. Auf 10 der grossen Plätzchen die Füllung verteilen, die Ränder mit Eigelb bestreichen, ein zweites Plätzchen darauf setzen und die Ränder gut zusammendrücken. Aus den kleinen Plätzchen die Schnäuzchen mit Nasenlöchern formen. Schnäuzchen und Ohren mit Eigelb bestreichen und auf die grossen Plätzchen drücken. Die Schweinchen auf dem Backblech mit Eigelb bestreichen und 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Schweinchen auf der zweiten Schiebeleiste von unten etwa 15 Minuten backen. Den Puderzucker mit Eiweiss verrühren. Die Schokoladen-Fettglasur zerlassen. Den Schweinchen mit den Glasuren Augen aufspritzen.

## Gefüllter Hefezopf

### Zutaten:

375 g Mehl  
20 g Hefe  
1/8 l lauwarme Milch  
50 g Zucker  
25 ml Albaöl  
2 Eier  
1/2 TL Salz  
50 g Marzipan-Rohmasse  
50 g Aprikosenkonfitüre  
50 g Rosinen  
50 g gehackte Mandeln  
1 Eigelb  
1 EL Zucker  
1 EL Wasser

### Für das Backblech Albaöl

### Zubereitung:

Ein Backblech mit Albaöl bestreichen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Hefe in die Mitte bröckeln, mit der Milch, etwas Zucker und Mehl verrühren. Den Hefevorteig 15 Minuten gehen lassen. Das Albaöl mit den Eiern, dem Salz und dem restlichen Zucker verrühren, mit dem Hefevorteig und dem Mehl verkneten und den Teig 15 Minuten gehen lassen. Dann den Teig 1 cm dick zu einer Platte von 50 x 40 cm ausrollen; 3 gleich breite Längsfelder markieren. Das Marzipan mit der Konfitüre verrühren, das mittlere Feld damit bestreichen und die Rosinen und die Mandeln darüber streuen. Die äusseren Felder in 2 cm breite, schräge Streifen schneiden und die Füllung damit zopfartig belegen. Den Zopf auf dem Backblech nochmals 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 225° vorheizen. Den Zopf mit verquirltem Eigelb bestreichen. 30 Minuten auf der unteren Schiene backen. Den Zucker mit dem Wasser aufkochen. Den Zopf 10 Minuten vor Ende der Backzeit damit bestreichen.

## Gundulakranz

### Teig:

200 g Speisequark  
6 EL Milch  
1 Ei  
8 EL Albaöl  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
400 g Weizenmehl  
2 gestr. TL Backpulver

etwas Salz

Den Quark mit Milch, Ei, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Füllung:** 150 g Rosinen, 100 g Zitronat, 100 g abgezogene, gehackte Mandeln, 50 g (2 gut gehäuften EL) Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 gestr. TL gemahlener Zimt, 1 Fläschchen Rum-Aroma, 3 Tropfen Backöl Bittermandel.

**Zum Bestreichen:** 35 ml Albaöl, etwas Dosenmilch.

Für die Füllung die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen mit den übrigen Zutaten mischen.

Den Teig (sollte er etwas weich sein, noch bis zu 50 g Mehl darunter kneten) zu einem Rechteck in der Größe von 50 x 55 cm ausrollen, mit dem Öl bestreichen und in der Mitte der Länge nach durchschneiden. Die Füllung auf jedem Teigstück so verteilen, dass an der durchgeschnittenen Seite je 2 cm Teig frei bleiben. Jede Teighälfte von der längeren Seite her von aussen nach innen aufrollen. Die beiden Rollen umeinander schlingen, als Kranz auf ein gefettetes Backblech legen, mit Milch bestreichen und die aufliegenden Rollen ca. 1 cm tief einschneiden.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: ca. 30 Minuten

## Hannoverscher Apfelkuchen

### Teig:

200 g Speisequark  
6 EL Milch  
1 Ei  
8 EL Albaöl  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
400 g Weizenmehl  
2 gestr. TL Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Ei, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esstöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Füllung:** 2 kg Äpfel, 75 g Rosinen, 30 ml Albaöl, ca. 50 g (2 gut gehäufte EL) Zucker, 1 gestr. TL gemahlener Zimt.

**Zum Bestreichen:** 35 ml Albaöl.

**Zum Bestreuen:** 75 g (3 gut gehäufte EL) Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 75 g Spaltmandeln.

Für die Füllung die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in Stücke schneiden, mit den gewaschenen, gut abgetropften Rosinen und den übrigen Zutaten leicht dünsten, abkühlen lassen und mit Zucker abschmecken.

Gut die Hälfte des Teiges so ausrollen, dass er etwas grösser als das Backblech ist, auf das gefettete Backblech legen, die erkaltete Füllung gleichmässig darauf verteilen, dabei an der offenen Seite des Blechs ca. 2 cm Teig frei lassen und die überstehenden Teigländer über die Füllung schlagen. Den Rest des Teiges als Decke ausrollen, auf die Füllung legen, die Ränder gut andrücken und die Decke mit dem Albaöl bestreichen.

Zum Bestreuen die Zutaten mischen und gleichmässig auf dem Teig verteilen.

E-Herd: 200 – 225 °C

Backzeit: 20 – 30 Minuten

## Hefeteig-Gugelhupf

### Zutaten:

500 g	Mehl
75 g	Zucker
10 g	Salz
150 ml	Albaöl
3	Eier
200 ml	Milch
1 Würfel	Hefe (42 g)
80 g	helle Rosinen
50 g	gehobelte Mandeln

### Zubereitung:

Die Hälfte der Milch leicht erwärmen und darin die Hefe auflösen. Mit wenig Mehl und 1 Teelöffel Zucker verrühren, an einen mässig warmen Ort stellen und zum Doppelten aufgehen lassen. Das übrige Mehl, Zucker, Eier, Salz und die restliche Milch gut vermengen. Nun das Albaöl einarbeiten. Danach das Hefegemisch hinzufügen. Alles nochmals gründlich durchkneten. Den Teig dann auf dem Boden einer grossen Schüssel zusammenpressen. Den Teig nun eine Stunde zugedeckt ruhen lassen.

Die Rosinen in warmem Wasser aufquellen lassen und danach gut abtrocknen. Den gut aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und gut durchkneten, dabei die Rosinen einarbeiten. Die Gugelhupf-Backform fetten und die Innenseiten mit den Mandelhobeln bestreuen. Nun den Teig hineinfüllen, bis er die Form zur Hälfte ausfüllt. Den Teig nochmals aufgehen lassen und dann ca. 45 Minuten bei 210 Grad backen. Nach dem Backen den Kuchen kurz in der Form abkühlen lassen. Dann kann der Kuchen aus der Form gekippt werden. Abschliessend mit Puderzucker bestäuben. Wie alles Hefengebäck schmeckt der Gugelhupf am besten frisch.

Dieser Gugelhupf ist ganz schwach gesüsst, weshalb er von Feinschmeckern gern zusammen mit einer Flasche Gewürztraminer genossen wird.

## Igelrolle

### Teig:

200 g Speisequark  
6 EL Milch  
1 Ei  
8 EL Albaöl  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
400 g Weizenmehl  
2 gestr. TL Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Ei, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Füllung:** 150 Rosinen, 100 g Zitronat, 100 g abgezogene, gehackte Mandeln, 50 g (2 gut gehäufte EL) Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 gestr. TL gemahlener Zimt, 1 Fläschchen Rum-Aroma, 3 Tropfen Backöl Bittermandel.

**Zum Bestreichen:** 75 ml Albaöl, etwas Milch.

**Guss:** 150 g Puderzucker, 1 – 2 EL heisses Wasser.

**Zum Garnieren:** ca. 15 g abgezogene, in Stifte geschnittene Mandeln.

Für die Füllung die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen mit den übrigen Zutaten mischen.

Den Teig zu einem Rechteck in der Grösse von 80 x 30 cm ausrollen, mit dem Albaöl bestreichen und die Füllung gleichmässig darauf verteilen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen, die Rolle spiralenförmig in eine gefettete Springform (Durchmesser ca. 26 cm) legen und mit Milch bestreichen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: ca. 50 Minuten

Für den Guss den gesiebten Puderzucker mit so viel Wasser glatt rühren, dass eine dickflüssige Masse entsteht. Das erkaltete Gebäck damit bestreichen und mit den Mandelstiften spicken.

## Jägerbrötchen

### Teig:

150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
75 g Korinthen

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Zum Bestreichen:** etwas Dosenmilch

Unter den Teig die gewaschenen, gut abgetropften Korinthen kneten, ihn zu einer Rolle formen und in 16 gleichmässige Stücke schneiden. Diese zu runden Brötchen formen, auf ein gefettetes Backblech legen und mit Milch bestreichen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: ca. 20 Minuten

Nach Belieben das Gebäck mit Marmelade oder Pflaumenmus füllen. Dazu die runden Teigbrötchen etwas flachdrücken und mit einem halben TL Füllung belegen. Die Teigländerbeutelartig darüber zusammenlegen, gut schliessen und mit der runden Seite nach oben auf ein gefettetes Backblech legen.

## Makronenzwieback

### Zutaten:

500 g Mehl  
30 g Hefe  
¼ l lauwarme Milch  
25 ml Albaöl  
50 g Zucker  
½ TL Salz  
2 Eier  
100 g Marzipan-Rohmasse  
80 g Puderzucker  
1 Eiweiss  
1 EL Rum

geriebene Schale einer halben Zitrone

**Für die Formen** Albaöl

### Zubereitung:

Zwei Rehrückenformen mit Albaöl ausstreichen. (Eine Kastenform geht auch.) Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Mit ein wenig Mehl bestreuen und zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Den Zucker, das Salz, die Zitronenschale und die Eier mit dem Albaöl verrühren, zum Hefevorteig geben und alles mit dem gesamten Mehl zu einem trockenen Hefeteig verarbeiten. Den Hefeteig so lange schlagen, bis er Blasen wirft und dann zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen. Auf einer bemehlten Fläche aus dem Hefeteig zwei gleich grosse Rollen formen, diese in die Rehrückenformen legen und darin so lange gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den gut aufgegangenen Teig auf der unteren Schiebeleiste 25 - 35 Minuten backen, bis er goldgelb ist.

Die beiden Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und über Nacht abkühlen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die erkalteten Kuchen in gleich dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiebeleiste von einer Seite goldgelb rösten. Anschliessend erkalten lassen. Die Marzipan-Rohmasse mit dem gesiebten Puderzucker, dem Eiweiss und dem Rum zu einer streichfähigen Masse verrühren. Die Makronenmasse auf die ungeröstete Seite der Zwiebackscheiben streichen und so lange überbacken, bis sie sich leicht hellbraun färbt.

## Marzipanzopf

### Zutaten:

- 500 g Mehl
- 30 g Hefe
- ¼ l lauwarme Milch
- 60 ml Albaöl
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 200 g Marzipan-Rohmasse
- 2 Eiweisse
- 2 EL Zucker
- 150 g geschälte und geriebene Mandeln
- 2 cl Rum
- 4 EL Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser

geriebene Schale einer halben Zitrone

**Für die Formen** Albaöl

### Zubereitung:

Ein Backblech ausfetten. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch und etwas Mehl verrühren. Den Hefevorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Albaöl mit dem Zucker, dem Salz, der Zitronenschale, dem gesamten Mehl und dem Hefevorteig verrühren. Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen. Das Marzipan mit dem Eiweiss, dem Zucker, den Mandeln und dem Rum mischen. Den Teig auf 50 x 40 cm ausrollen, mit der Füllung bestreichen und längsseits aufrollen. Die Rolle der Länge nach halbieren, zu einem Zopf drehen und auf dem Backblech 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Zopf auf der unteren Schiene 35 Minuten backen. Den Puderzucker mit dem Zitronensaft und dem Wasser verrühren und den noch heissen Zopf damit glasieren.

## Meisters Mohnkranz

### Zutaten:

500 g	Mehl
40 g	Hefe
¼ l	lauwarme Milch
90 ml	Albaöl
100 g	Zucker
2	Eier
1 Prise	Salz
50 g	gemahlener Mohn
1/8 l	heisses Wasser
30 g	Rosinen
1 Prise	Salz
1 Messerspitze	gemahlener Zimt
1	Eigelb
3 EL	Puderzucker
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Wasser
4	Kandierte Kirschen

Saft und abgeriebene Schale einer halben Zitrone

**Für die Formen** Albaöl

### Zubereitung:

Eine Kranzkuchenform mit Albaöl austreichen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 1 Teelöffel Zucker, der Milch und etwas Mehl verrühren. Den Vorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Das Albaöl mit dem restlichen Zucker, den Eiern, dem Zitronensaft, der Zitronenschale und dem Salz zu dem Hefevorteig geben, mit dem gesamten Mehl zu einem glatten Teig verarbeiten. So lange schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst und Blasen wirft. Den Teig zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen. Den Mohn in einer Schüssel mit heissem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Die Rosinen heiss waschen und gut abtropfen lassen. Das Wasser vorsichtig vom Mohn abgiessen, die Rosinen, das Salz und den Zimt unterrühren. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und mit der Mohnfüllung bestreichen. Den Teig von der Längsseite aufrollen. Die Kanten und Enden mit verquirltem Eigelb bestreichen und gut zusammendrücken, damit die Füllung nicht herausquillt. Die Rolle mit der Nahtseite nach unten in die Kranzkuchenform legen und die Teigenden gut miteinander verbinden. Den Kuchen auf der unteren Schiene 45 Minuten backen. Den Kuchen zum Abkühlen auf ein Kuchengitter stürzen. Den Puderzucker mit dem Zitronensaft und dem Wasser verrühren. Den Kuchen damit glasieren und mit den halbierten kandierten Kirschen verzieren.

## Milchhörnchen

### Zutaten:

500 g Mehl  
30 g Hefe  
¼ l lauwarme Milch  
30 ml Albaöl  
1 TL Zucker  
½ TL Salz  
1 Eigelb

### Für das Backblech Albaöl

### Zubereitung:

Ein Backblech mit Albaöl bestreichen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der lauwarmen Milch verrühren. Den Vorteig mit etwas Mehl bestreut zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Das Albaöl mit dem Zucker und dem Salz verrühren und mit dem Vorteig und dem gesamten Mehl zu einem trockenen, etwas festen Hefeteig schlagen. Den Teig weitere 15 Minuten gehen lassen. Vom Hefeteig 50 g schwere Stücke abwiegen und zu Kugeln drehen. Die Teigkugeln zu 15 cm langen Ovalen ausrollen. Das eine Ende jedes Teigovals fest auf das Backbrett drücken. Vom anderen Ende her die Teigovale mit beiden Händen aufrollen, dabei mit etwas Druck die beiden Enden zu dünnen Spitzen formen. Die in der Mitte dickeren Stangen zu Hörnchen biegen, auf das Backblech legen und mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Weitere 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 230° vorheizen. Die Hörnchen auf der zweiten Schiebeleiste von unten in 10 - 15 Minuten braun backen. Möglichst ofenfrisch servieren.

## Mohnkuchen mit Streuseln

### Teig:

150 g Mehl  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

etwas Salz

**Für das Backblech** Albaöl

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Belag:** 250 g gemahlener Mohn, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 4 Tropfen Backöl Zitrone, ½ gestr. TL gemahlener Zimt, 35 ml Albaöl, knapp 1/8 l heisse Milch, 50 g Rosinen.

**Streusel:** 200 g Weizenmehl, 100 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 Messerspitze gemahlener Zimt, 75 ml Albaöl.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und an den hochstehenden Rändern des Bleches ca. 2 cm hochdrücken.

Für den Belag den mit heissem Wasser überbrühten, gut abgetropften Mohn mit dem Zucker und den Gewürzen mischen. Das Öl und so viel von der Milch darunter rühren, dass die Masse gut streichfähig ist. Danach die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen darunter heben. Die erkaltete Füllung gleichmässig auf den Teig streichen.

Für die Streusel das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Zucker, dem Vanillin-Zucker und dem Zimt vermischen. Das Öl dazugeben, alle Zutaten mit den Händen oder mit 2 Gabeln zu Streuseln vermengen und diese gleichmässig auf den Belag streuen. Einen mehrfach umgekniffen, gefetteten Streifen Alufolie vor den Teig legen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: 25 – 30 Minuten

## Napoleon-Kuchen

### Zutaten:

- 5 Eigelbe
- 200 g Zucker
- 6 Eiweisse
- 100 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 50 g Kakaopulver
- 80 g gehackte Mandeln
- ½ TL gemahlene Zimt
- ¼ TL gemahlene Gewürznelken
- 1 Prise Salz
- 2 EL Cognac
- 60 ml Albaöl
- 100 g Schokoladen-Fettglasur

**Für das Backblech** Albaöl und Semmelbrösel

### Zubereitung:

Eine Rehrücken- oder eine Kastenform mit Albaöl ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eigelbe mit 50 g Zucker schaumig rühren. Die Eiweisse mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Das Mehl mit der Stärke und dem Kakao sieben, mit den Mandeln, dem Zimt, dem Nelkenpulver und dem Salz mischen und mit dem Eischnee sowie dem Cognac unter die Eigelbmasse heben. Das Albaöl lauwarm unter den Teig ziehen. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und auf der untersten Schiebeleiste 55 Minuten backen. Den Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Schokoladenglasur im Wasserbad schmelzen lassen, den Kuchen damit überziehen und die Pistazien auf die noch weiche Glasur streuen.

## Nusskranz

### Teig:

150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Füllung:** 200 g gemahlene Haselnusskerne, 100 g (4 gut gehäufte EL) Zucker, 4 – 5 Tropfen Backöl Bittermandel, ½ Eigelb, 1 Eiweiss, 3 – 4 EL Wasser.

**Zum Bestreichen:** ½ Eigelb, 1 EL Milch.

Den Teig zu einem Rechteck in der Grösse von 35 x 45 cm ausrollen.

Für die Füllung die Nusskerne, den Zucker, das Backöl, das Eigelb und das Eiweiss mit so viel Wasser verrühren, dass eine geschmeidige Masse entsteht. Diese mit einem Teigschaber auf den ausgerollten Teig streichen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen, als Kranz auf ein gefettetes Backblech legen, mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und den Aussenrand in gleichmässigen Abständen ca. ½ cm tief einschneiden.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: 30 – 40 Minuten

Als Variante für die Füllung die gemahlene Haselnusskerne, 120 g (ca. 6 gestr. EL) Honig, das Backöl, das ½ Eigelb, das Eiweiss und 2 – 3 EL Wasser verrühren, so dass eine geschmeidige Masse entsteht. Diese wie oben angegeben weiter verarbeiten.

## Orangen-Muffins

### Zutaten für etwa 12 Stück:

260 g Mehl  
2 TL Backpulver  
½ TL Natron  
2 TL unbehandelte, abgeriebene Orangenschale  
3 mittelgrosse Orangen  
1 Ei  
150 g brauner Zucker  
100 ml Albaöl  
250 g Buttermilch

### Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Natron und Orangenschale vermischen. Die Orangen schälen, enthäuten und in kleine Stückchen schneiden. In einer grossen Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Dann Zucker, Albaöl, Buttermilch und die Orangenstückchen dazugeben und vermischen. Zuletzt die Mehlmischung hinzufügen und unterheben. Bei ca. 180 Grad im vorgeheizten Ofen etwa 20 - 25 Minuten backen.

## Panettone

### Zutaten:

650 g	Mehl
50 g	Hefe
¼ l	lauwarme Milch
150 ml	Albaöl
5	Eigelbe
1 gehäufter TL	Salz
1 Prise	geriebene Muskatnuss
100 g	gehacktes Zitronat
50 g	Gehaktes Orangeat
150 g	Rosinen
1	Eigelb

Abgeriebene Schale von einer Zitrone

**Für die Form** Pergamentpapier und Albaöl

### Zubereitung:

Einen hohen Topf mit dem gefetteten Pergamentpapier auslegen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit etwas Zucker, der Milch und etwas Mehl verrühren. Den Vorteig 15 Minuten gehen lassen. Das Albaöl, die Eigelbe, die Gewürze und die Zitronenschale mit dem Vorteig und dem gesamten Mehl so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig 15 Minuten gehen lassen. Das Zitronat, das Orangeat und die Rosinen unterkneten, den Teig zu einer Kugel formen, in den Topf legen und weitere 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kuchen mit verquirltem Eigelb bestreichen, kreuzweise einschneiden und auf der unteren Schiebeleiste 90 Minuten backen. Den Kuchen im Topf etwas abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und völlig erkalten lassen. Das Pergamentpapier erst vor dem Anschneiden abziehen.

## Pflaumenkuchen

### Teig:

150 g	Speisequark
6 EL	Milch
6 EL	Albaöl
75 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
300 g	Weizenmehl
1 Päckchen	Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Belag:** 1 – 1,5 kg Pflaumen

**Zum Bestreuen:** etwas Zucker

Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Für den Belag die Pflaumen waschen, entsteinen und gleichmässig auf den Teig legen (mit der Innenseite nach oben). Einen mehrfach umgekniffenen, gefetteten Streifen Alufolie vor den Teig legen.

E-Herd: 200 – 225 °C

Backzeit: 15 – 25 Minuten

Nach dem Backen den etwas ausgekühlten Kuchen mit Zucker bestreuen.

## Rosenkuchen

### Teig:

200 g	Speisequark
6 EL	Milch
8 EL	Albaöl
1	Ei
100 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
400 g	Weizenmehl
2 gestr. TL	Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Ei, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Füllung:** 125 g Rosinen, 75 g Korinthen, 100 g abgezogene, gehackte Mandeln, 50 g (2 gut gehäuften EL) Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker.

**Zum Bestreichen:** 50 ml Albaöl, etwas Dosenmilch

Für die Füllung die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen und Korinthen mit den übrigen Zutaten mischen.

Den Teig zu einem Rechteck in der Grösse von 50 x 40 cm ausrollen, mit dem Albaöl bestreichen, die Füllung gleichmässig darauf verteilen und den Teig von der längeren Seite her aufrollen. Die Rolle in 15 Stücke schneiden, diese in eine gefettete Springform (Durchmesser ca. 26 cm) setzen und mit Milch bestreichen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: 35 – 55 Minuten

## Rosinenstuten

### Zutaten:

100 g	Rosinen
2 EL	Rum
500 g	Mehl
30 g	Hefe
40 g	Zucker
knapp 375 ml	lauwarme Milch
60 ml	Albaöl
2	Eier
1 TL	Salz
1	Eigelb

abgeriebene Schale von einer Zitrone

**Für die Form** Albaöl

### Zubereitung:

Eine 30 cm lange Kastenform mit Albaöl ausstreichen. Die Rosinen mit dem Rum mischen und ziehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte die zerbröckelte Hefe mit etwas Zucker, Mehl und der Milch zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Den restlichen Zucker, das Albaöl, die Eier, das Salz und die Zitronenschale mit dem Vorteig und dem gesamten Mehl verkneten und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. 15 Minuten gehen lassen. Die Rosinen unterkneten, den Teig in die Kastenform füllen und weitere 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kuchen mit verquirltem Eigelb bestreichen und auf der untersten Schiebeleiste 50 - 60 Minuten backen.

## Sahne-Windbeutel

### Zutaten:

¼ l	Wasser
40 ml	Albaöl
1 Prise	Salz
200 g	Mehl
4	Eier
½ l	Sahne
60 g	Zucker
½ Tasse	Puderzucker

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

### Zubereitung:

Das Wasser mit dem Albaöl, dem Salz und der Zitronenschale zum Kochen bringen. Das gesiebte Mehl auf einmal in die Flüssigkeit schütten und so lange rühren, bis der Teig einen Kloss bildet und sich vom Topf löst. Den Teig in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen und die Eier einzeln untermischen. Den Backofen auf 230° vorheizen. Von dem Brandteig mit einem Spritzbeutel kleine Windbeutel in genügendem Abstand voneinander auf das Backblech spritzen. Die Windbeutel auf der zweiten Schiene von unten 15 - 20 Minuten backen. Während der ersten 10 Minuten den Backofen nicht öffnen! Die Windbeutel würden sonst zusammenfallen. Die noch warmen Windbeutel quer durchschneiden. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen und auf die untere Hälfte jedes Windbeutels 1 Esslöffel davon geben. Die Deckel darauf setzen und mit dem Puderzucker besieben.

## Sandkuchen

### Zutaten:

250 g Zucker  
11 Eier  
230 g Mehl  
90 ml Albaöl  
2 TL Backpulver

### Zubereitung:

Eier und Zucker schaumig schlagen (bis ca. 35 °C). Eier einzeln zugeben. Gesiebtetes Mehl und Backpulver untermengen. Zum Schluss Albaöl zugeben. In Kuchenform füllen und ca. 35 Minuten bei 180 °C backen.

### Vorteile:

Albaöl muss nicht erwärmt werden. Kein Schmelzen erforderlich. Albaöl verteilt sich leicht im Teig. Grossporiger, lockerer Kuchen.

## Savarin mit Erdbeeren

### Zutaten:

350 g	Mehl
20 g	Hefe
1 Tasse	lauwarme Milch
4	Eier
40 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
½ TL	Salz
100 ml	Albaöl
6 cl	Rum
1 Glas	Weisswein
¼ l	Wasser
150 g	Zucker
250 g	Erdbeeren
¼ l	Sahne
50 g	Zucker
1 TL	geschälte, gehackte Pistazien

**Für die Form** Albaöl und Mehl

### Zubereitung:

Eine Kranzform mit Albaöl ausstreichen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln, mit der lauwarmen Milch auflösen und mit etwas Mehl verrühren. Den Hefevorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren, den Vanillezucker, das Salz und das Albaöl untermischen und dieses Gemisch zum Hefevorteig geben. Den Hefevorteig mit dem Albaöl-Ei-Gemisch und dem gesamten Mehl zu einem fast flüssigen Teig verarbeiten. Den Teig nochmals zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Die Kranzform mit dem Hefeteig füllen. Den Teig vor dem Backen noch einmal so lange zugedeckt gehen lassen, bis er den doppelten Umfang hat und die Form fast ausfüllt. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kuchen auf der unteren Schiebeleiste 40 Minuten backen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen. Den Rum, den Weisswein, das Wasser und den Zucker in einer Kasserolle, in die der Savarin hineinpasst, aufkochen lassen. Den Hefekranz kopfüber hineinlegen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann den Savarin auf eine Platte setzen. Die Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen. Etwa 200 g Erdbeeren in die Mitte des Savarin füllen, die Sahne darüber spritzen und diese mit den restlichen Erdbeeren und den Pistazien garnieren.

## Schwedische Muffins

### Zutaten:

600 g Eier (ca. 10 Stück)  
800 g Zucker  
350 ml Albaöl  
250 ml Wasser  
35 g ins Mehl gesiebtetes Backpulver  
800 g gesiebtetes Mehl  
Zitrone  
gelbe Lebensmittelfarbe

### Zubereitung:

Eier und Zucker mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe schlagen. Albaöl und Wasser zugeben. Das mit Backpulver vermischte Mehl mit allen übrigen Zutaten verrühren, den Teig in Formen füllen und bei 225 °C ca. 10 Minuten backen.

### Vorteile:

Albaöl wird in kaltem Zustand zugegeben: Kein Fettschmelzen mehr notwendig. Albaöl lässt sich leicht im Teig verteilen. Grossporiges Gebäck

## Schwedischer Kardamomkuchen

### Zutaten:

150 ml Albaöl  
2 Eier  
3 dl Zucker  
3 dl Milch  
8 dl Weizenmehl  
4 TL Backpulver  
3-4 TL gemahlener Kardamom

### Zum Bestreuen:

4 - 5 EL Hagelzucker  
4 - 5 EL gehackte Mandeln

### Zubereitung:

Eine runde Springform ausfetten und mit Bröseln bestreuen. Eier und Zucker in einer Schüssel einige Minuten schlagen. Mehl, Backpulver, Kardamom, Milch und das Albaöl dazugeben. Teig in die Springform füllen und mit Hagelzucker und gehackten Mandeln bestreuen. Kuchen ca. eine Stunde bei 175 Grad mitten im Backofen backen.

## Schwedischer Kladdkaka

### Zutaten:

- 70 ml Albaöl
- 2 Eier
- 2 dl Zucker (= 250 g)
- 1 dl Weizenmehl (= 60 g)
- $\frac{3}{4}$  dl Kakaopulver (= 50 g)
- 1 TL Vanillezucker

### Zubereitung:

Den Ofen auf 175 Grad vorheizen und eine Springform mit etwas Albaöl einfetten. Dann die Eier zusammen mit dem Zucker schaumig schlagen und später das restliche Albaöl unterrühren. Kakao, Mehl und Vanillezucker zunächst vermischen und dann unter die übrigen Zutaten rühren. Jetzt muss der Teig nur noch in die Form gegeben werden und 20 Minuten backen. Am besten schmeckt Kladdkaka mit Eis oder Sahne. Da er so flach ist, bleibt oben noch viel Platz für leckere Verfeinerungen. Den Kuchen kann man je nach Geschmack kalt stellen oder nicht.

### Übrigens:

Fast jede schwedische Familie hat ihr eigenes Kladdkaka-Rezept, und natürlich ist jede Variante die beste, die es gibt. Übersetzt heisst Kladdkaka Matschkuchen.

## Schwedischer Zuckerzwieback

### Zutaten:

800 g Mehl  
200 g Puderzucker  
1 Ei  
150 ml Milch  
300 ml Albaöl  
4 TL Backpulver  
Vanille  
Kardamom  
gelbe Lebensmittelfarbe

### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und diesen ca. 1 cm dick ausrollen. Mit einer glatten Form Zwiebäcke ausstechen und ca. 8 - 10 Minuten bei 200 °C backen. Die Zwiebäcke werden in Stücke geteilt und im Ofen getrocknet.

### Vorteile:

Mit Albaöl erhalten Sie einen geschmeidigen Teig, der leicht zu verarbeiten ist.

## Streuselkuchen

### Teig:

150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

etwas Salz

nach Belieben 75 g Rosinen

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

### Streusel:

300 g Weizenmehl, 150 g Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 1 Messerspitze gemahlener Zimt, 100 ml Albaöl.

Unter den Teig die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen kneten und ihn auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Für die Streusel das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Zucker, dem Vanillin-Zucker und dem Zimt mischen. Das Öl dazugeben, alle Zutaten mit den Händen oder mit zwei Gabeln zu Streuseln vermengen und diese gleichmässig auf dem Teig verteilen. Einen mehrfach umgekniffenen, gefetteten Streifen Alufolie vor den Teig legen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: 20 – 25 Minuten

## Tafelkuchen

### Teig:

150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

### Belag:

300 g Rosinen, 90 ml Albaöl, 1 Ei, 100 g (4 gut gehäufte EL) Zucker, 75 g Spaltmandeln.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech ca. ½ cm dick ausrollen, mit den gewaschenen, gut abgetropften Rosinen bestreuen und diese mit der Teigrolle leicht eindrücken. Das Öl mit dem Ei verschlagen, gleichmässig über die Rosinen verteilen und mit dem Zucker und den Mandeln bestreuen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: ca. 25 Minuten

## Uttenweiler Apfelschnitten

### Teig:

200 g Speisequark  
6 EL Milch  
1 Ei  
8 EL Albaöl  
100 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
400 g Weizenmehl  
2 gestr. TL Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Ei, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Belag:** 1 – 1,5 kg Äpfel, 30 g Korinthen

**Guss:** 1 Päckchen Sossenspulver Vanillegeschmack, 40 g Griess, 1 – 2 Eier, 75 g (3 gut gehäufte EL) Zucker, 1/8 l kalte Milch zum Verquirlen, 1/2 l Milch

Den Teig knapp 1/2 cm dick auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Für den Belag die Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in dicke Scheiben schneiden und gleichmässig auf den Teig legen. Die gewaschenen, gut abgetropften Korinthen darüber streuen.

E-Herd: 200 – 225 °C.

Backzeit: 20 – 30 Minuten

Für den Guss das Sossenspulver, den Griess, das Eigelb und 2 EL von dem Zucker mit dem 1/8 l Milch verquirlen. Das Eiweiss zu steifem Schnee schlagen und unter ständigem Schlagen den Rest des Zuckers dazugeben. Der Schnee muss so fest sein, dass ein Messerschnitt sichtbar bleibt. Den 1/2 l Milch erhitzen. In die kochende, von der Kochstelle genommene Milch langsam das verquirlte Sossenspulver rühren, noch einmal kurz aufkochen lassen und den Eischnee darunter heben. Den Guss auf den fast garen Apfelkuchen streichen.

E-Herd: 175 – 200 °C

Backzeit: 10 – 20 Minuten

Während der letzten 5 Minuten Backzeit das Gebäck so hoch wie möglich einschieben.

## Vreneli-Zopf

### Teig:

200 g	Speisequark
6 EL	Milch
1	Ei
8 EL	Albaöl
100 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
400 g	Weizenmehl
2 gestr. TL	Backpulver
64-125 g	Rosinen

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Ei, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esstöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Zum Bestreichen:** etwas Dosenmilch

Unter den Teig die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen kneten und ihn zu 3 oder 4 ca. 40 cm langen Rollen formen. Diese als Zopf auf ein gefettetes, mit Alufolie belegtes Backblech legen und dünn mit Milch bestreichen.

E-Herd: auf 250 °C vorheizen, bei 160 – 180 °C backen.

Backzeit: ca. 30 Minuten

## Wiener Gugelhupf

### Zutaten:

500 g Mehl  
35 g Hefe  
1/8 l lauwarme Milch  
150 g Zucker  
100 ml Albaöl  
5 Eigelbe  
1 Prise Salz  
1/8 l Sahne  
75 g Sultaninen  
4 cl Rum  
5 Eiweisse  
1/2 Tasse Puderzucker

abgeriebene Schale von einer Zitrone

**Für die Form** Albaöl

### Zubereitung:

Der Wiener Gugelhupf ist besonders klein. Backen Sie die angegebene Teigmenge möglichst in drei kleinen Gugelhupfformen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch, etwas Zucker und Mehl verrühren. Den Vorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Albaöl mit dem restlichen Zucker, den Eigelben, dem Salz und der Sahne schaumig rühren und mit den Sultaninen, dem Rum, der Zitronenschale, dem gesamten Mehl und dem Hefevorteig verrühren. Die Eiweisse zu steifem Schnee schlagen, unter den Teig heben und den Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Die Formen zu zwei Dritteln mit Teig füllen. 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kuchen auf der unteren Schiene 40 - 60 Minuten backen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und mit Puderzucker besieben.

## Zarte Teewaffeln

### Zutaten:

150 g	Puderzucker
2	Eier
250 g	Mehl
3-4 Schnapsgläser	Milch
30 ml	Albaöl

abgeriebene Schale von einer  $\frac{1}{4}$  Zitrone

**Für das Waffeleisen** Albaöl

### Zubereitung:

Für diese Teewaffeln brauchen sie eines dieser gusseisernen Waffeleisen, die so hübsche Muster ergeben. Sie werden auf einer Platte des Elektroherdes (oder auf der Gasflamme) erhitzt. Wenn sie kein gusseisernes Waffeleisen besitzen, so können Sie ersatzweise auch ein elektrisches benutzen. Allerdings muss es ein spezielles für trockene Waffeln oder Hörnchen sein.

Die Innenfläche des Waffeleisen mit Albaöl bestreichen und gut heiss werden lassen. Den Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit den Eiern schaumig rühren. Das Mehl sieben und abwechselnd mit der Milch, der abgeriebenen Zitronenschale und dem Albaöl zu der Eimasse rühren. Jeweils 1 Esslöffel Teig in das heisse Waffeleisen geben, dieses schliessen und die Waffeln goldbraun backen. Wie lange die Waffeln zum Fertigbacken brauchen, müssen Sie durch Erfahrung herausbekommen. Ist das Waffeleisen richtig heiss, dauert es ungefähr 3-5 Minuten.

Die fertigen Waffeln jeweils sofort zu Röllchen drehen und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

## Zuckerbrezeln

### Zutaten:

20 g	Hefe
½ Tasse	lauwarme Milch
60 l	Albaöl
1	Ei
½ TL	Salz
1 Messerspitze	gemahlener Kardamom
320 g	Mehl
1	Eigelb
1 Tasse	Hagelzucker

### Für das Backblech Albaöl

### Zubereitung:

Ein Backblech leicht mit Albaöl einfetten. Die Hefe in die lauwarme Milch bröckeln und darin verrühren. Das Albaöl, das Ei, das Salz und den Kardamom unterrühren. Das Mehl in eine Schüssel sieben, die angerührte Hefe und die Albaölmischung zum Mehl geben und alles zu einem festen Hefeteig verkneten. Den Hefeteig nicht gehen lassen!

Den Backofen auf 240° vorheizen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Fläche zu einer dicken, langen Rolle formen. Die Rolle in 24 Scheiben schneiden, jede Scheibe zu einem etwa 50 cm langen Strang ausrollen und daraus Brezeln formen. Die Brezeln mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und mit der bestrichenen Seite in den Hagelzucker drücken. Auf das Backblech legen und auf der mittleren Schiebeleiste 8 - 10 Minuten backen. Die Brezeln vorsichtig vom Backblech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Sie schmecken am besten ganz frisch.

## Zucker Kuchen

### Teig:

150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

etwas Salz  
nach Belieben 75 g Rosinen

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

### Belag:

50 – 90 ml Albaöl, 75 g (3 gut gehäufte EL) Zucker, 1 Päckchen Vanillin-Zucker, 50 g Spaltmandeln.

Unter den Teig die gewaschenen, gut abgetropften Rosinen kneten und ihn auf einem gefetteten Backblech ausrollen.

Für den Belag das Öl auf den Teig streichen. Den Zucker, den Vanillin-Zucker und die Mandeln mischen und auf den Teig streuen. Einen mehrfach umgekniffen, gefetteten Streifen Alufolie vor den Teig legen.

E-Herd: 175 – 200 °C  
Backzeit: ca. 20 Minuten

## Gesünder Backen mit Albaöl – Weihnachtsbäckerei

Aufgrund des feinen Buttergeschmacks ist Albaöl ideal zum Backen. Ob süß oder herzhaft - Albaöl kann überall dort zum Einsatz kommen, wo das Rezept "weiches" Fett erfordert.

Eine einfache Alternative zum Hefeteig ist beispielweise der ein wenig in Vergessenheit geratene Quark-Öl-Teig. Eine "gesunde" Teigvariante, die sich mit Albaöl schnell und problemlos zubereiten lässt.

Apfel-Zimt-Muffins.....	120
Brune kager - dänische braune Kuchen .....	121
Bullar – Schwedische Hefeschnecken .....	122
Bunte Weihnachtssterne.....	123
Haferflockenmakronen .....	124
Heidesand .....	125
Honigkuchen-Herzen .....	126
Honigkuchen-Schnitten .....	127
Lebkuchen.....	128
Lebkuchenschnitten mit Schmand .....	129
Lucia-Hefeteilchen (Safrangebäck) .....	130
Mohnsterne .....	131
Nuss-Rosinenkuchen.....	132
Sahne-Whisky-Torte .....	133
Schoko-Herzen .....	134
Schokoladenwürfel .....	135
Schwedische Julkuchen .....	136
Schwedischer Kardamomkuchen .....	137
Stollen-Zopf .....	138
Vanillekipferln .....	139
Walnuss-Plätzchen .....	140
Weihnachtsmuffins .....	141
Zimt-Rosinen-Bagels .....	142

## Apfel-Zimt-Muffins

### Zutaten (4 Portionen):

200 g	Mehl
80 g	Speisestärke
1 Prise	Salz
4 EL	Zucker
1 gestr. TL	Zimt
2 Päckchen	Vanillezucker
1 Päckchen	Backpulver
2	Eier
250 ml	Milch
90 ml	Albaöl
650 g	Äpfel

### Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Dann alle trockenen Zutaten in einer Schüssel zusammenschütten und mit einem Kochlöffel vermengen.

In einem Messbecher die Milch und das Albaöl abmessen (am besten zusammenschütten), Eier in den Messbecher dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren.

Äpfel abwaschen, mit dem Apfelspalter in Stücke schneiden und das Ganze grob mit einer Küchenmaschine raspeln. (Tipp: Wer keine hat, Apfelstücke mit dem Küchenmesser in kleine Stücke schneiden. Da das länger dauert, könnten die ersten Äpfel schon braun werden. Deshalb Apfelstücke in eine mit Wasser gefüllte Schüssel geben und Wasser abschütten, wenn alles geschnitten ist.)

Die feuchten Zutaten im Messbecher zu den trockenen Zutaten geben und schnell verrühren. Zum Schluss die Apfelstücke unterrühren.

Die Masse sieht zwar etwas flüssig aus, aber die Muffins gelingen trotzdem ausgezeichnet.

Teig in die gefetteten Muffinmulden geben.

Bei 200 Grad 30 Minuten backen.

*Tipp: Zum Ausformen der Muffins Blech auf ein nasses Geschirrtuch stellen, 5 Minuten abkühlen lassen, dann geht's prima!*

## Brune kager - dänische braune Kuchen

### Zutaten:

180 ml Albaöl  
200 g Zucker  
125 g heller Sirup  
75 g geschälte, gehackte Mandeln  
75 g gehacktes Zitronat  
½ TL gemahlene Gewürznelke  
2 TL gemahlener Zimt  
7 g Pottasche  
500 g Mehl

### Für das Backblech Albaöl

### Zubereitung:

Das Albaöl zusammen mit dem Zucker und dem Sirup zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, die Mandeln, das Zitronat, das Nelkenpulver, den Zimt und das Ingwerpulver unterrühren. Die Pottasche in ein wenig kochendem Wasser auflösen, unter die Sirupmasse rühren und diese abkühlen lassen. Das Mehl darüber sieben und unterkneten. Aus dem Teig zwei Rollen formen, in Alufolie oder Pergamentpapier wickeln und 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Ein bis zwei Backbleche mit Albaöl bestreichen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Teigrollen in gleich dünne Scheiben schneiden und diese mit genügend Abstand auf ein Backblech legen. Die Braunen Kuchen 8 - 10 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Dann mit einem breiten Messer vom Backblech heben und auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

## **Bullar – Schwedische Hefeschnecken**

### **Zutaten:**

110 ml Albaöl  
5 dl Milch  
50 g Hefe  
1 dl Zucker  
½ TL Salz  
(2 TL gemahlener Kardamom)  
850 g Weizenmehl

### **Füllung:**

70 ml Albaöl  
1 dl Zucker  
3-4 TL gemahlener Kardamom bzw. Zimt

### **Zum Bestreichen:**

1 Ei

### **Zum Bestreuen:**

Hagelzucker oder gehackte Mandeln

### **Zubereitung:**

Hefe in eine Schüssel hineinbröckeln. Lauwarme Milch und leicht erwärmtes Albaöl (ca. 37°) darübergießen und Hefe anrühren. Zucker, Salz (und Kardamom) in die Schüssel geben. Mehl dazugeben (½ dl zum Durchkneten aufbewahren). Teig kräftig kneten. Teig ca. 30 Minuten unter einem Küchentuch aufgehen lassen. Teig auf dem Backtisch nochmals durchkneten. Teig in vier Stücke teilen. Stücke zu Rechtecken ausrollen. Füllung zusammenrühren und den ausgerollten Teig damit bestreichen.

Den Teig nun rollen. Rolle in ca. 10 Teile schneiden und in oder ohne Formen auf Bleche mit Backpapier legen. Ca. 40 Minuten unter einem Küchentuch aufgehen lassen. Bullar mit Ei bestreichen und mit Hagelzucker oder gehackten Mandeln bestreuen. 5 - 8 Minuten auf der mittleren Schiene bei 250 °C backen.

## Bunte Weihnachtssterne

### Zutaten:

500 g Mehl  
30 g Hefe  
¼ l lauwarme Milch  
70 ml Albaöl  
80 g Zucker  
2 Eigelbe  
½ TL Salz  
80 g geschälte, gehackte Mandeln  
1 Eigelb  
80 g Belegkirschen  
50 g Zitronat in Stücken  
80 g geschälte Mandeln  
50 g Rosinen

abgeriebene Schale von einer halben Zitrone

**Für das Backblech** Albaöl

### Zubereitung:

Zwei Backbleche einfetten. Eine Papierschablone für die Sterne herstellen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. In der Mitte die zerbröckelte Hefe mit der Milch und ein wenig Mehl verrühren. Den Hefevorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Das Albaöl mit dem Zucker, den Eigelben, dem Salz und der Zitronenschale, dem Hefevorteig und dem gesamten Mehl verrühren und einen trockenen Hefeteig schlagen. Zuletzt die Mandeln unter den Teig mischen. Den Teig 15 Minuten gehen lassen. Den Teig 1 cm dick ausrollen und Sterne ausschneiden. Die Sterne auf das Backblech legen und mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Die Sterne mit halben Belegkirschen, Zitronatstücken, Mandeln und Rosinen belegen. Den Backofen auf 210° vorheizen. Die Sterne auf der mittleren Schiebeleiste 10-15 Minuten backen.

## Haferflockenmakronen

### Zutaten für ca. 30-40 Stück:

- 1 Eiweiss
- 100 g kernige Haferflocken
- 80 g Trockenobst (z. B. Dörripflaumen)
- 30 ml Albaöl
- 40 g Fruchtzucker

### Zubereitung:

Das Albaöl mit den Haferflocken vermischen. Danach das Eiweiss mit einem Handrührgerät aufschlagen und den Fruchtzucker einrieseln lassen. Das Trockenobst in kleine Stücke schneiden und zu der Haferflockenmasse dazugeben, dann vorsichtig den Eischnee darunterheben. Aus dem fertigen Teig mit einem Teelöffel kleine Häufchen bilden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Makronen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten backen.

## Heidesand

### Zutaten:

150 ml Albaöl  
80 g Puderzucker  
50 g Marzipan-Rohmasse  
1 TL Vanillin-Zucker  
250 g Mehl

abgeriebene Schale von einer halben Zitrone

\*\*\*

1 Eigelb  
1 Tasse Zucker

### Zubereitung:

Das Albaöl mit dem Puderzucker, dem Marzipan, dem Vanillinzucker und der Zitronenschale verrühren. Das Mehl über die Masse sieben und unterkneten. Aus dem Teig gleich grosse Rollen von etwa 5 cm Durchmesser formen, die Rollen in Alufolie wickeln und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Teigstangen rundherum mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und im Zucker rollen. Vorsichtig ½ cm dicke Scheiben abschneiden, auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiebeleiste 10 – 15 Minuten backen. Die Plätzchen mit einem breiten Messer vom Backblech heben und erkalten lassen.

## Honigkuchen-Herzen

### Zutaten:

450 g	Honig
250 g	Zucker
70 ml	Albaöl
2	Eier
1 Prise	Salz
30 g	Zitronat
30 g	Orangeat
1 TL	gemahlener Zimt
½ TL	gemahlene Gewürznelken
1,1 kg	Mehl
2 Päckchen	Backpulver
½ Tasse	Johannisbeergelee
200 g	zartbittere Schokolade

### Für das Backblech Albaöl

### Zubereitung:

Ein oder zwei Backbleche mit Albaöl bestreichen. Den Honig mit dem Zucker und dem Albaöl unter Rühren erhitzen, bis alles zu einer glatten Masse verschmolzen ist. Die Honigmasse vom Herd nehmen und weiterrühren, bis sie nur noch lauwarm ist. Die Eier mit dem Salz verquirlen. Das Zitronat und das Orangeat klein würfeln und mit den verquirlten Eiern, dem Zimt, dem Nelkenpulver und dem mit Backpulver gesiebten Mehl unter die Honigmasse ziehen. Den Teig gut durchkneten und auf einem bemehlten Backbrett etwa 1 cm dick ausrollen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Aus dem Teig Herzen ausstechen, auf die Backbleche legen und auf der mittleren Schiebeleiste 15 Minuten backen. Die Herzen noch warm auf der Unterseite mit Johannisbeergelee bestreichen und jeweils zwei Herzen zusammensetzen. Die Schokolade im Wasserbad auflösen und die erkalteten Herzen mit einer Seite in die Schokolade tauchen.

## Honigkuchen-Schnitten

### Zutaten für ca. 30 Stück:

120 ml	Albaöl
500 g	Honig
250 g	Zucker
700 g	Mehl
1 Päckchen	Backpulver
250 g	gemahlene Haselnüsse
1 Messerspitze	gemahlene Nelken
1 Prise	Piment
1 Prise	Salz
2	Eier
100 g	Orangeat (fein gewürfelt)
100 g	Zitronat (fein gewürfelt)
100 g	geschälte, halbierte Mandeln
15	Rote, ganze Belegkirschen

**Zum Berteichen** 2 EL Kondensmilch

### Zubereitung:

Honig mit Albaöl und Zucker unter Rühren aufkochen und wieder abkühlen. Das Mehl mit Backpulver sieben und mit Haselnüssen, Gewürzen, Eiern, Zitronat und Orangeat mischen. Die Honig-Öl-Masse zu dem Mehlgemisch geben und alles gut verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Backblech mit Albaöl einsprühen. Den Teig mit bemehlten Händen auf das Backblech drücken, glatt streichen und mit Kondensmilch bepinseln. In die Teigoberfläche mit einem Messer 7 x 7 cm grosse Quadrate leicht einschneiden. Jedes Quadrat mit Mandeln und halbierten Kirschen verzieren. Im vorgeheizten Backofen (200 °C) auf der mittleren Schiene ca. 35 ? 45 Minuten backen. Den Kuchen etwas abkühlen lassen, vom Blech nehmen und die markierten Quadrate teilen.

## Lebkuchen

### Zutaten für 1 Blech:

6	Eier
120 g	Fruchtzucker
100 ml	Albaöl
150 g	geriebene Blockschokolade
150 g	geriebene Haselnüsse
1 EL	Mehl (Typ 550)
1	unbehandelte Zitrone
1 Messerspitze	Backpulver
1 TL	Kakao
1 TL	Lebkuchengewürz

### Zubereitung:

Die Eier trennen. Anschliessend das Albaöl schaumig schlagen, den Fruchtzucker und die Eigelbe nach und nach zugeben. Zu dieser Masse geriebene Blockschokolade, geriebene Haselnüsse und die abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone geben und gut vermischen. Dann das Mehl zusammen mit dem Backpulver darüber sieben, die Eiweisse steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech gleichmässig verteilen und ca. 30 Minuten bei 170 °C backen. Nach dem Erkalten den Lebkuchen mit einem Messer in gleichmässige Quadrate schneiden. Zum Schluss nach Belieben mit Schokoladen- oder Zuckerguss verzieren.

## Lebkuchenschnitten mit Schmand

### Zutaten für ca. 24 Stück:

18 ml	Albaöl
375 g	Zucker
4	Eier (Gew.-Kl. 3)
250 g	Mehl
75 g	Stärke
1 gehäufter TL	Backpulver
3 gestr. EL	Lebkuchengewürz
2 Dosen	Aprikosen (à 850 ml)
½ l	Milch
2 Päckchen	Puddingpulver
600 g	Schmand
75 g	Mandelblättchen
	„Vanille-Geschmack“ für je ½ l Milch

### Zubereitung:

Albaöl und 175 g Zucker schaumig rühren. Zitronen und Orangenschale zufügen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Stärke, Backpulver und Lebkuchengewürz mischen und unterrühren. Teig auf eine gefettete, bemehlte Fettpfanne streichen.

Aprikosen abtropfen lassen und – bis auf einige zum Verzieren – darauf verteilen. 1/8 l Milch und Puddingpulver glatt rühren. 3/8 l Milch und 200 g Zucker aufkochen. Puddingpulver einrühren, dabei kräftig rühren, nochmals aufkochen und Schmand unterrühren. Auf die Aprikosen streichen. Mit Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen.

Kuchen nach Belieben in Rauten schneiden. Evtl. mit Sahnetuffs, Aprikosenhälften und Mandeln verzieren.

E-Herd: 175 °C, Umluft: 150 °C, Gas: Stufe 2

Zubereitungszeit: ca. 70 – 80 Minuten.

## Lucia-Hefeteilchen (Safrangebäck)

### Zutaten für ca. 50 Stück:

75 g	Hefe
2 EL	Wasser
500 ml	Milch
110 ml	Albaöl
2	Eier
1 kg	Weizenmehl
1 g	gemahlener Safran
200 g	Zucker
1 TL	Salz
100 g	Rosinen
1	Ei (zum Bepinseln)

### Zubereitung:

Hefe in 2 EL lauwarmem Wasser auflösen. Milch auf 37 °C erwärmen, das Albaöl dazugeben und alles vermischen. Die verschlagenen Eier untermischen. Safran in etwas Wasser rühren, zusammen mit Salz, Zucker und der Hälfte des Mehls unter die Masse mischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Jetzt das restliche Mehl 10 Minuten unterkneten – dabei eine kleine Menge zum Ausrollen zurücklassen. Den Teig zugedeckt stehen lassen, bis er die doppelte Grösse erreicht hat. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in 4 Stücke teilen, die jeweils in 12 Stücke geschnitten werden. Jedes Teigstück ca. 15 cm lang rollen und zu einem "S" formen. In beide Enden wird jeweils eine Rosine gesteckt. Nun den Teig weitere 30 Minuten gehen lassen, anschliessend mit Ei bepinseln. Im Ofen bei 275 °C 8 – 10 Minuten goldbraun backen.

## Mohnsterne

### Zutaten (für 1,5 l Form):

180 ml	Albaöl
175 g	Mehl
1 Päckchen	Vanillezucker
60 g	Puderzucker
1	Eigelb
400 g	Dosenbirnen
500 g	Mohnback
2	Eier
50 g	gewürfeltes Zitronat
1	ungespritzte Zitrone
2 EL	Pfirsichkonfitüre

### Zubereitung:

Mehl, Vanille- und Puderzucker, Eigelb und die Hälfte des Albaöls rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und 30 Minuten kühl stellen.

Teig ausrollen und eine mit Albaöl eingesprühte Form damit auslegen.

Mohnback, Eier, Zitronat, abgeriebene Zitronenschale und die andere Hälfte des Albaöls verrühren, gewürfelte Birnen unterheben und in die Backform füllen.

Mit Teig abdecken und im vorgeheizten Backofen (175 °C) 1 Stunde backen.

Anschliessend mit Puderzucker bestäuben.

## Nuss-Rosinenkuchen

### Zutaten für ca. 15 Stück:

250 g	Mehl
1/8 l und 1 TL	Milch
20 g	fische Hefe
30 g	Zucker
20 ml	Albaöl
2	Eigelbe
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
4 EL	Pflaumenmus
250 g	Studentenfutter (Nuss-Rosinen-Mischung)
1-2 TL	Puderzucker

### Für die Form Albaöl

### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. 1/8 l Milch erwärmen. Hefe und 1 EL Zucker darin auflösen. In die Mulde giessen und mit etwas Mehl verrühren. Mit dem Rest Zucker, Albaöl, 1 Eigelb und Vanillin-Zucker gut verkneten. Ca. 30 Minuten gehen lassen.

Teig durchkneten, dritteln. Jedes Teil auf bemehlter Fläche in Grösse einer Kastenform (ca. 25 cm lang) ausrollen. Eine Platte in die gefettete Form legen. Mit Pflaumenmus bestreichen. 2. Teigplatte darauf legen.

Den Rest Eigelb und Milch verquirlen. Etwas davon auf den Teig streichen. Die Hälfte der Nussmischung darauf streuen, andrücken. Mit der letzten Teigplatte bedecken. Zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

Mit etwas Eigelb bestreichen. Den Rest Nussmischung darauf streuen. Mit restlichem Eigelb beträufeln. Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten backen. Kuchen etwas abkühlen lassen. Stürzen, auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.

E-Herd: 175 °C, Umluft: 150 °C, Gas: Stufe 2  
Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten (ohne Wartezeit)

## Sahne-Whisky-Torte

### Zutaten für ca. 16 Stück:

125 g	Zartbitter-Schokolade
60 ml	Albaöl
150 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
2	Eier (Gew.-Kl. 3)
125 g	Mehl
25 g	Speisestärke
½ Päckchen	Backpulver
5 EL	Milch (50 ml)
3 Blatt	Weisse Gelatine
125 ml	Irish-Whisky-Creme-Likör
150 g	Crème fraîche
700 g	Schlagsahne
8	Schoko-Täfelchen, Kakao evtl. goldene Zuckerperlen

### Zubereitung:

Schokolade schmelzen. Albaöl, 100 g Zucker, Salz und Vanillin-Zucker schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, mit Milch und aufgelöster Schokolade unterrühren.

In eine gefettete Springform (26 cm Ø) füllen. Im vorgeheizten Backofen 25 – 30 Minuten backen. In der Form auskühlen lassen. **(E-Herd: 175 °C, Umluft: 150 °C, Gas: Stufe 2)**

Gelatine einweichen. Likör, Crème fraîche und 50 g Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. Erst mit etwas Crème verrühren, dann unter den Rest rühren. Sobald die Crème fest wird, 400 g Sahne steif schlagen, unterheben. Auf den Boden streichen und ca. 4 Stunden kühl stellen.

Torte aus der Form lösen. 300 g Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte damit verzieren. Mit Schokotäfelchen, Kakao und evtl. Zuckerperlen verzieren.

## Schoko-Herzen

### Zutaten für ca. 60 Stück:

75 ml	Albaöl
225 g	Honig
125 g	Zucker
1	Ei
1 Prise	Salz
1 TL	Zimt
½ TL	gemahlene Nelken
550 g	Mehl
1 Päckchen	Backpulver

### Füllung:

225 g	schwarzes Johannisbeergelee
-------	-----------------------------

### Zum Bestreichen:

300 g	zartbittere Kuvertüre
-------	-----------------------

### Zubereitung:

Honig mit Zucker und Albaöl unter Rühren erhitzen, bis alles zu einer glatten Masse verschmolzen ist. Honigmasse vom Herd nehmen unditerrühren, bis sie nur noch lauwarm ist.

Ei, Nelken, Zimt, Salz und das mit Backpulver gesiebte Mehl unter die Honigmasse ziehen. Den Teig gut durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und etwa 5 cm breite Herzen ausstechen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten backen.

Johannisbeergelee erhitzen und dabei glatt rühren. Die noch warmen Herzen auf der Unterseite mit dem Gelee bestreichen und jeweils zwei Herzen zusammensetzen. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Die Herzen zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen, am Schüsselrand abstreifen und zum Trocknen auf Pergamentpapier legen.

## Schokoladenwürfel

### Zutaten für ca. 45 Stück:

100 g	Vollmilch-Kuvertüre
100 g	Zartbitter-Kuvertüre
110 ml	Albaöl
220 g	Zucker
5	Eier
180 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Lebkuchengewürz
200 g	gemahlene Haselnüsse

### Zum Dekorieren:

200 g	Zartbitter-Kuvertüre
100 g	weisse Kuvertüre
100 g	dunkle Kuchenglasur

### Zubereitung:

Beide Kuvertüren grob hacken und zusammen im Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Albaöl und 120 g Zucker cremig rühren. Eier trennen. Eigelb nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver, Lebkuchengewürz und Haselnüssen mischen und hinzufügen. Die flüssige Kuvertüre einrühren. Eiweiss mit den restlichen 100 g Zucker steif schlagen und unterheben. Einen Backrahmen (ca. 30 x 24 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (200 Grad) ca. 35 Minuten backen. Teigplatte abkühlen lassen und dann in Würfel schneiden. Für die Glasur Zartbitterkuvertüre grob hacken. Kuchenglasur zugeben und zusammen im Wasserbad schmelzen. Die Oberseite der Würfel damit bestreichen und fest werden lassen. Weisse Kuvertüre grob hacken, im Wasserbad schmelzen. In einen Gefrierbeutel geben, ein kleines Eckchen abschneiden und feine Linien auf die Würfel spritzen.

## Schwedische Julkuchen

### Zutaten für ca. 100 Stück:

180 ml	Albaöl
120 g	Zucker
1	Ei
400 g	Mehl
1 TL	Backpulver
½ TL	Salz
1	Eiweiss
¼ Tasse	grober Zucker
¼ Tasse	gemahlener Zimt

*Pro Stück ca. 165 Joule/40 Kalorien*

### Zubereitung:

Das Albaöl mit dem Zucker und dem Ei schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und mit dem Salz nach und nach unter die Buttermasse kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und eingewickelt 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig in drei Teile schneiden. Die Teigportionen nacheinander verarbeiten. Nur die jeweils benötigte Portion aus dem Kühlschrank holen und auf einer bemehlten Fläche etwa 3 mm dick ausrollen. Runde Plätzchen von 6 cm Durchmesser ausstechen und auf ein Backblech legen. Das Eiweiss verquirlen, die Plätzchen damit bestreichen, mit Zimt/Zucker bestreuen und auf der mittleren Schiene 8 – 10 Minuten backen.

*Tipp: Beim Bestreuen der Plätzchen mit Zucker und Zimt fällt sicher einiges auf das Backblech. Entfernen Sie Zucker und Zimt gleich vor dem Backen mit einem Backpinsel.*

## Schwedischer Kardamomkuchen

### Zutaten:

150 ml Albaöl  
2 Eier  
3 dl Zucker  
3 dl Milch  
8 dl Weizenmehl  
4 TL Backpulver  
3-4 TL gemahlener Kardamom

### Zum Bestreuen:

4-5 EL Hagelzucker  
4-5 EL gehackte Mandeln

### Zubereitung:

Eine runde Springform ausfetten und mit Bröseln bestreuen. Eier und Zucker in einer Schüssel einige Minuten schlagen. Mehl, Backpulver, Kardamom, Milch und das Albaöl dazugeben. Teig in die Springform füllen und mit Hagelzucker und gehackten Mandeln bestreuen. Kuchen ca. eine Stunde bei 175 Grad auf der mittleren Schiene backen.

## Stollen-Zopf

### Zutaten für zwei Zöpfe:

150 g	Korinthen
150 g	Rosinen
300 g	gehackte Mandeln
100 g	Orangeat
100 g	Zitronat
2 EL	Rum (oder Orangensaft)
400 ml	Albaöl
1 kg	Mehl (Typ 550)
3 Päckchen	Trockenhefe
125 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
½ TL	Salz
4	Eier
¼ l	Milch
150 g	Puderzucker
180 ml	Albaöl (zum Bestreichen)
	Mehl für die Arbeitsfläche

### Zubereitung:

1. Korinthen und Rosinen auf einem Sieb heiss abspülen und abtropfen lassen. Mit Mandeln, Orangeat und Zitronat vermischen, dann den Rum oder den Orangensaft darüber träufeln und ziehen lassen.
2. Mehl, Hefe, Zucker, Vanillezucker und Salz mischen. Eier, lauwarme Milch und nach und nach 300 ml lauwarmes Albaöl zugeben.
3. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers verrühren, dann mit den Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten.
4. Teig an einem warmen Ort mindestens eine Stunde gehen lassen, dann mit den Händen kräftig durchkneten und dabei die Fruchtmischung unterarbeiten. Den Teig in zwei Portionen teilen.
5. Aus jeder Teighälfte drei etwa 40 cm lange Stränge formen. Aus den Teigsträngen zwei Zöpfe flechten.
6. Oder ganz traditionell: Jede Teighälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval ausrollen. Die eine Seite zu etwa zwei Dritteln über die andere schlagen und mit den Händen nachformen, damit die typische Stollenform entsteht. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, abdecken und noch mal eine Stunde gehen lassen. In den auf 175 Grad, Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2 vorgeheizten Backofen schieben und etwa eine Stunde backen. Bei Umluft-Temperatur beide Stollen zur gleichen Zeit backen. Wenn Sie keine Umluft-Temperatur einschalten können, backen Sie die beiden Stollen nacheinander.
7. Die fertigen, heissen Stollen mit warmem Albaöl bestreichen und dann mit Puderzucker bestäuben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis Albaöl und Puderzucker aufgebraucht sind und der Stollen eine dicke Zuckerkruste hat.

## Vanillekipferln

### Zutaten für ca. 50 Stück:

300 g	Mehl (Typ 550)
2	Eigelbe
100 g	gemahlene Mandeln
1	Vanilleschote
150 ml	Albaöl
80 g	Fruchtzucker
1 Prise	Salz

### Zum Verzieren:

2 Päckchen	Vanillezucker
------------	---------------

### Zubereitung:

Die Eigelbe zusammen mit dem Zucker und dem Salz in einer Schüssel schaumig schlagen. Danach die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen und zu der schaumigen Masse dazugeben. Dann das Albaöl nach und nach unterrühren. Anschliessend die gemahlene Mandeln sowie das gesiebte Mehl unter die Masse rühren. Alles sorgfältig zu einem gleichmässigen Teig kneten. Den Teig in Alufolie wickeln und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Aus dem Teig lange, fingerdicke Rollen formen und in gleichmässig lange Stücke schneiden. Diese dann zu Kipferln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C ca. 15 Minuten backen. Danach vorsichtig in Vanillezucker wälzen.

## Walnuss-Plätzchen

### Zutaten für ca. 35 Stück:

#### Teig:

50 ml Albaöl  
3 Eier (Grösse M)  
1 Prise Salz  
250 g Mehl  
250 g Zucker  
200 g gemahlene Walnüsse

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

#### Zum Verzieren:

75 g Puderzucker  
1-2 TL Zitronensaft  
ca. 35 Walnusshälften

Puderzucker zum Bestreuen

#### Zubereitung:

Eier, Albaöl, Salz, Zitronenschale, Zucker, Mehl und die gemahlene Walnüsse in eine Schüssel geben. Mit dem Knethaken des Handrührgerätes alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschliessend den Teig mit einem Teelöffel abstechen und mit Albaöl eingefetteten Händen zu Kugeln formen (Ø ca. 2 cm).

Die Kugeln auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 – 20 Minuten backen. **E-Herd: 175 °C; Umluft: 160 °C; Gas:**

#### Stufe 3.

Gebäck mit Puderzucker bestäuben. Aus Puderzucker und Zitronensaft eine dickliche Glasur rühren. Auf jedes Plätzchen eine Walnusshälfte mit etwas Zuckerglasur aufkleben.

**Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten ohne Wartezeit**

## Weihnachtsmuffins

### Zutaten für ca. 12 Stück:

110 ml	Albaöl
2 EL	Mascarpone
150 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Prise	Salz
4	Eier
80 g	Mehl
80 g	Speisestärke
1 Päckchen	Backpulver
1 Prise	Kardamom
1 Prise	Muskatnuss
4 Scheiben	Dosenananas
100 g	gemahlene Mandeln

### Zum Dekorieren:

150 g	Puderzucker
½	Eiweiss
1 TL	Zitronensaft
etwas	roter Farbzucker
etwas	gelbe Geleefrüchte

### Zubereitung:

Albaöl, Mascarpone, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eier aufschlagen und nach und nach unterrühren. Mehl, Speisestärke, Backpulver und Gewürze mischen und unterheben. Ananasscheiben abtropfen lassen und fein würfeln. Zusammen mit den Mandeln unterheben.

Ein Muffinblech fetten und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Muffins ca. 5 Minuten im Blech stehen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen. Für die Glasur Puderzucker mit Eiweiss und Zitronensaft zu einem dicklichen Guss verrühren. Muffins dick damit bepinseln. Glasur etwas trocknen lassen, dann bunten Zucker aufstreuen. Aus Geleefrüchten kleine Sterne ausstechen und die Muffins damit dekorieren.

## Zimt-Rosinen-Bagels

### Zutaten für ca. 12 Stück:

1 Päckchen	Trockenhefe
240 ml	warmes Wasser
60 ml	Albaöl
2,5 EL	Salz
2 EL	Zucker
1 TL	Zimt
300 g	Weizenmehl (Typ 405)
300 g	Weizenvollkornmehl
70 g	ungeschwefelte Rosinen
1	Ei (Grösse M)

Weizenmehl zum Ausrollen und Bestäuben  
etwas Albaöl zum Einfetten  
Backpapier

### Zubereitung:

Die Hefe in eine grosse Schüssel geben, das Wasser zugeben, verrühren und 5 Minuten stehen lassen.

Albaöl, 1 1/2 TL Salz, Zucker, Zimt und Mehl zugeben und mit einem Mixer verrühren, bis alles gut vermengt ist. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1 Minute verkneten. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen, dann die Rosinen unterkneten.

Den Teig in eine eingefettete Schüssel legen und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig nach unten drücken, auf eine bemehlte Fläche geben, in 12 gleich grosse Stücke teilen und jedes Teil zu einer Kugel kneten. In die Mitte der Kugel mit dem Finger ein etwa 3 cm grosses Loch bohren. Die Ringe sollten etwa gleich gross sein.

In einem grossen Topf etwa 3 l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen.

Vorsichtig 2 bis 4 Bagels in das kochende Wasser legen. Jede Seite 2 Minuten gar ziehen. Die Bagels auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Den Backofen auf 230 °C (Umluft 200 °C; Gas Stufe 4) vorheizen. Mit einem Schneebesen das Ei und 1 EL Wasser vermischen und diese Mischung auf die Bagels streichen. Die Bagels auf der mittleren Schiene des Ofens 18 Minuten backen, bis sie leicht bräunlich sind.

*Tipp: Der Teig sollte glatt und elastisch sein. Wenn er zu klebrig ist, einfach etwas Mehl hinzufügen.*

## Gesünder Backen mit Albaöl – Osterbäckerei

Aufgrund des feinen Buttergeschmacks ist Albaöl ideal zum Backen. Ob süß oder herzhaft - Albaöl kann überall dort zum Einsatz kommen, wo das Rezept "weiches" Fett erfordert.

Eine einfache Alternative zum Hefeteig ist beispielweise der ein wenig in Vergessenheit geratene Quark-Öl-Teig. Eine "gesunde" Teigvariante, die sich mit Albaöl schnell und problemlos zubereiten lässt.

Bremer Osterklaben.....	144
Osterbrot und Osterkranz.....	145
Osternestchen .....	146
Polnischer Osterkuchen.....	147

## Bremer Osterklaben

### Zutaten:

700 g	Mehl
70 g	Hefe
100 g	Zucker
1/8 l	lauwarme Milch
300 ml	Albaöl
1 Päckchen	Vanillin-Zucker
1 TL	Salz
1 TL	gemahlener Kardamom
150 g	geschälte, gehackte Mandeln
125 g	gehacktes Zitronat
700 g	Rosinen

Saft und Schale von einer Zitrone

**Für Form und Backblech** Albaöl

### Zubereitung:

Den Bremer Osterklaben können Sie zugleich als Kastenbrot und als Laib backen. Wir geben Ihnen im folgenden Rezept beide Möglichkeiten an. Eine Kastenform von 30 cm Länge und ein Backblech mit Albaöl ausfetten.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit dem Zucker und der Milch zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Das Albaöl mit dem Vanillinzucker, dem Salz und dem Kardamom schaumig rühren. Das Albaölgemisch mit dem Vorteig und dem gesamten Mehl zu einem lockeren Hefeteig schlagen. Die Mandeln, das Zitronat, den Saft und die Schale der Zitrone und die Rosinen unter den Teig mengen und den Teig zugedeckt weitere 40 Minuten gehen lassen. Den Teig in zwei gleiche Hälften teilen. Einen Teil in die ausgefettete Kastenform füllen, glatt streichen und 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den gut aufgegangenen Klaben auf der unteren Schiebeleiste 65-70 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen aus dem Backofen die Stäbchenprobe machen. Den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen. Die zweite Hälfte des Hefeteigs zu einem länglichen Laib formen, auf das gefettete Backblech legen und ebenfalls 15 Minuten gehen lassen. Den Laib auf der zweiten Schiebeleiste von unten 65-70 Minuten backen. Abkühlen lassen.

## Osterbrot und Osterkranz

### Zutaten:

1 kg	Mehl
50 g	Hefe
½ l	lauwarme Milch
100 g	geschälte und gehackte Mandeln
200 g	gehacktes Zitronat
300 g	Sultaninen
2 cl	Rum
142 ml	Albaöl
100 g	Zucker
2	Eier
1 Prise	Salz
35 ml	Albaöl
50 g	Zucker
1	Eigelb
50 g	Mandelstifte
50 g	Zucker
3 EL	Rum

abgeriebene Schale von einer Zitrone

**Für das Backblech** Albaöl und Pergamentpapier

### Zubereitung:

Ein Backblech mit gefettetem Pergamentpapier auslegen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. 15 Minuten gehen lassen. Die Mandeln, das Zitronat und die Sultaninen mit dem Rum mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Das Albaöl mit dem Zucker, den Eiern, dem Salz, der Zitronenschale, dem Vorteig und dem gesamten Mehl zu einem Hefeteig schlagen. Den Hefeteig 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Teig mit den Früchten zu einem Brotlaib formen und auf dem Backblech nochmals 15 Minuten gehen lassen. Den Laib kreuzweise einschneiden und auf der unteren Schiebeleiste 50-60 Minuten backen. Das Brot noch heiss mit dem Albaöl bestreichen und mit dem Zucker bestreuen. Aus dem anderen Teil des Teiges einen Hefekranz flechten und mit dem verquirlten Eigelb bestreichen. Die Mandelstifte mit dem Zucker und dem Rum mischen, den Kranz damit bestreuen und wie das Osterbrot backen.

## Osternestchen

### Teig:

150 g Speisequark  
6 EL Milch  
6 EL Albaöl  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
300 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver

etwas Salz

### Zubereitung:

Den Quark mit Milch, Albaöl, Zucker, Vanillin-Zucker und Salz verrühren. Danach gut die Hälfte des mit Backpulver gemischten und gesiebten Mehls esslöffelweise dazugeben. Den Rest des Mehls darunter kneten.

**Zum Bestreichen:** etwas Dosenmilch

Aus dem Teig fingerdicke, ca. 20 cm lange Rollen formen, je zwei umeinander schlingen, zu Kränzchen auf ein gefettetes Backblech legen und dünn mit Milch bestreichen.

**Gasherd:** 5 Minuten vorheizen 3 – 4, backen 3 – 4. E-Herd: 175 – 200 °C.

**Backzeit:** ca. 15 Minuten. (Für den Ostertisch in jedes der Nestchen nach dem Backen ein gekochtes, gefärbtes Ei stecken.)

## Polnischer Osterkuchen

### Zutaten:

500 g Mehl  
30 g Hefe  
1 Tasse lauwarme Milch  
270 ml Albaöl  
½ TL Salz  
5 Eier  
150 g Rosinen  
250 g Puderzucker  
1 EL Zitronensaft  
4 EL heisses Wasser  
6 kandierte Kirschen

abgeriebene Schale von einer halben Orange und einer halben Zitrone

**Für die Form** Albaöl und Mehl

### Zubereitung:

Eine Gugelhupfform ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit etwas Zucker, etwas Mehl und der Hälfte der Milch zu einem Vorteig verrühren. 20 Minuten gehen lassen. Das Albaöl mit dem restlichen Zucker, dem Salz, den abgeriebenen Schalen und den Eiern verrühren und mit der restlichen Milch und dem Vorteig zu einem Hefeteig verarbeiten. Die Rosinen waschen, trocken tupfen und unter den Teig kneten. Den Teig in die Form füllen und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Sein Volumen muss sich verdoppelt haben. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Kuchen auf der untersten Schiebeleiste 50 Minuten backen. 20 Minuten in der Form abkühlen lassen, zum völligen Erkalten auf ein Kuchengitter stürzen. Den gesiebten Puderzucker mit dem Zitronensaft und dem Wasser verrühren, den Kuchen damit übergiessen und mit den Kirschen belegen.

## Gesünder Backen mit Albaöl – Brot

Aufgrund des feinen Buttergeschmacks ist Albaöl ideal zum Backen. Ob süß oder herzhaft - Albaöl kann überall dort zum Einsatz kommen, wo das Rezept "weiches" Fett erfordert.

Eine einfache Alternative zum Hefeteig ist beispielweise der ein wenig in Vergessenheit geratene Quark-Öl-Teig. Eine "gesunde" Teigvariante, die sich mit Albaöl schnell und problemlos zubereiten lässt.

Brot allgemein .....	149
Bauernbrot .....	150
Gewürzbrot im Blumentopf .....	151
Weizenteig .....	152
Weissbrot .....	153

## **Brot allgemein**

### **Margarine/Butter**

20 g  
30 g  
40 g  
50 g  
100 g

### **Speiseöl**

15 ml  
20 ml  
30 ml  
40 ml  
80 ml

### **Albaöl**

10 ml  
15 ml  
20 ml  
25 ml  
45 ml

Die oben angeführten Angaben gelten für alle Brotsorten. Siehe auch weitere nachfolgende Rezepte.

## **Bauernbrot**

### **Zutaten:**

1 l Wasser  
50 g Hefe  
20 g Zucker  
50 ml Albaöl  
10 g Salz  
1,7 kg Weizenmehl

### **Zubereitung:**

Wasser leicht erwärmen. Hefe und Zucker im Wasser auflösen. Weizenmehl, Salz und Albaöl zugeben. Ca. 10 Minuten in der Maschine kneten. Teig bei Zimmertemperatur 1 Stunde abgedeckt stehen lassen. Teig durchkneten und zu runden Broten formen. Oberfläche einschneiden. Weitere ca. 45 Minuten auf dem Blech gehen lassen. Ca. 10 Minuten bei 250 °C und anschliessend weitere 20 Minuten bei 175 °C backen.

### **Vorteile:**

Geschmeidiger und leicht zu verarbeitender Teig. Grossporiges Brot. Lässt sich gut aufbacken. Auch Zwiebäcke gelingen so knuspriger. Brot krümelt kaum

## Gewürzbrot im Blumentopf

### Zutaten:

500 g Mehl  
40 g Hefe  
375 ml lauwarme Milch  
1 Prise Zucker  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
25 ml Albaöl  
2 Eier  
½ TL Salz  
1 Prise geriebene Muskatnuss  
1 TL Anis  
½ TL Fenchel  
4 EL getrockneter Dill  
½ TL getrocknete Rosmarin  
1 TL Anis

### Für die Blumentöpfe Albaöl

### Zubereitung:

Zwei neue Blumentöpfe von 14 cm Ø ausfetten. Das Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hineindrücken, die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch, dem Zucker und ein wenig Mehl zu einem Vorteig verrühren. Den Vorteig mit Mehl bestreut zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebeln fein hacken, die Knoblauchzehe zerdrücken. Das Albaöl mit den Eiern, den Gewürzen und dem Dill verrühren. Den Rosmarin im Mörser zerreiben, mit dem Albaölgemisch zum Vorteig geben und alles verkneten. Den Teig schlagen, bis er Blasen wirft, dann 15 Minuten gehen lassen. Die beiden Blumentöpfe mit Teig füllen und diesen weitere 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 225° vorheizen. Die Oberfläche der Brote mit Wasser bestreichen und mit Anis bestreuen. Die Brote auf der unteren Schiene 40 Minuten backen.

## Weizenteig

### Zutaten:

1 l Wasser  
150 g Hefe  
400 g Zucker  
400 ml Albaöl  
10 g Salz  
2,2 kg Weizenmehl  
60 g Trockenmilchpulver  
1 Ei

### Zubereitung:

Die Zutaten mischen und verarbeiten, bis sich der Teig vom Rand löst. Teig zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen. Teigtemperatur: 27 °C.

### Vorteile:

Albaöl lässt sich leicht in den Teig einarbeiten. Der Teig wird geschmeidig und ist leicht zu verarbeiten. Bleibt lange frisch. Appetitliches Aussehen.

## Weissbrot

### Zutaten:

1 l Wasser  
80 g Hefe  
15 g Salz  
20 g Zucker oder heller Sirup  
20 ml Albaöl  
1600 g Weizenmehl

Wasser auf 32 °C erwärmen. Hefe und Zucker im Wasser auflösen. Übrige Zutaten hinzufügen und in der Maschine zu einem glatten Teig verarbeiten (ca. 10 Minuten). Zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Zu Brötchen oder Brotlaiben formen. Backtemperatur: Brötchen: 225 °C. Brot: 190 °C.

### Vorteile:

Geschmeidiger, leicht zu verarbeitender Teig. Grossporig. Lässt sich gut aufbacken. Goldbraunes, leckeres Aussehen. Zwiebäcke gelingen dünn und knusprig.

## Gesünder Backen mit Albaöl – Backtipps

Aufgrund des feinen Buttergeschmacks ist Albaöl ideal zum Backen. Ob süß oder herzhaft - Albaöl kann überall dort zum Einsatz kommen, wo das Rezept "weiches" Fett erfordert.

Eine einfache Alternative zum Hefeteig ist beispielweise der ein wenig in Vergessenheit geratene Quark-Öl-Teig. Eine "gesunde" Teigvariante, die sich mit Albaöl schnell und problemlos zubereiten lässt.

Aufbewahrung .....	155
Backpulver .....	156
Einfrieren .....	157
Fingerprobe .....	158
Mehl .....	159
Temperatur .....	160
Zuckerguss.....	161
Zum Einfetten von Brot.....	162
Zum Einfetten von Formen/Blechen .....	163
Zum Einfetten von Rührschüsseln/Trichter.....	164

## **Aufbewahrung**

Jeder Kuchen – ob Sandkuchen, Obstkuchen oder Torte – sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Der Grund: Die Eier im Kuchen bieten bei Zimmertemperatur einen optimalen Nährboden für Bakterien, was bei empfindlichen Menschen Magen- und Darmprobleme auslösen kann.

Übrigens: Unter einer Kuchenhaube oder in Frischhaltefolie verpackt bleibt Ihr Kuchen lange frisch und lecker. Im Kühlschrank hält er sich so 4 bis 5 Tage.

## **Backpulver**

Backpulver bitte nie ungesiebt verwenden. Am besten geben Sie das Backpulver zum Mehl, rühren es leicht unter und sieben es dann zusammen in den Teig. So kann sich das Backpulver optimal in der Teigmasse verteilen und der Kuchen wird locker und luftig.

## **Einfrieren**

Kuchen lässt sich auch problemlos einfrieren. So trocknet er nicht aus und kann bis zu 6 Monate gelagert werden. Alle Sandkuchen wie Marmor- und Nusskuchen, Obstböden, Biskuitgebäck und Hefekuchen sind ideal zum Einfrieren.

## Fingerprobe

Das Albaöl muss so lange mit dem Zucker und den Eiern schaumig geschlagen werden, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Nur so wird der Kuchen besonders luftig. Machen Sie dazu die Fingerprobe: Sie nehmen eine Fingerspitze Teigmasse aus der Schüssel und reiben sie zwischen zwei Fingern. Dabei dürfen keine Zuckerkrystalle mehr zu spüren sein. Ist der Zucker noch nicht vollständig aufgelöst, muss weitere 5 Minuten geschlagen und anschliessend erneut die Fingerprobe gemacht werden.

## Mehl

Mehl vor dem Gebrauch immer sieben und erst zum Schluss in den Teig geben. Denn durch zu langes Rühren können sich zu viele Klebeeiwisse lösen und es kommt zu Klümpchenbildung. Zudem kann der Kuchen dadurch zäh und fest werden.

## Temperatur

Alle Zutaten sollten die gleiche Temperatur haben! Holen Sie daher am besten alles, was Sie zum Backen brauchen, einige Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank bzw. dem Keller und stellen Sie es auf den Küchentisch. Wenn alle Zutaten Zimmertemperatur haben, können sie sich beim Teigrühren oder Kneten gleichmässig miteinander vermischen. Fettklumpchenbildung im Teig wird so vermieden.

## **Zuckerguss**

Einige Tropfen Albaöl geben Ihrem Zuckerguss einen schönen Glanz und besseren Geschmack.

## **Zum Einfetten von Brot**

Ideal beim Flächenbacken: Fetten Sie die Seiten der Brote mit Albaöl ein, so lassen sie sich leicht voneinander lösen. Albaöl betont dazu noch den Eigengeschmack des Brotes.

## **Zum Einfetten von Formen/Blechen**

Sprühen Sie Bleche und Formen mit einer dünnen Schicht Albaöl ein, um Anhaften zu verhindern. Wenn Sie eine dickere, besser haftende Schicht wünschen, mischen Sie 3 Teile Albaöl mit einem Teil Wasser. Füllen Sie dazu Wasser und Albaöl in eine Flasche und schütteln Sie diese kräftig, so dass sich eine Emulsion bildet. Die Emulsion bleibt ca. 1 - 1,5 Stunden bestehen.

Wenn der Kuchen mal nicht aus der Form herauskommen will, gibt es folgenden Trick: Einfach ein kaltes, feuchtes Küchentuch auf die Form legen und einen Moment warten. Der Kuchen löst sich dann wie von selbst.

Noch ein Tipp: Den Kuchen gleich aus der Form stürzen, sobald er aus dem Ofen genommen wurde. Denn durch die Wärme in der Kuchenform bildet sich Schweißwasser, das in den Kuchen ziehen und ihn matschig machen würde.

## **Zum Einfetten von Rührschüsseln/Trichter**

Fetten Sie Rührschüsseln und Trichter mit Albaöl ein - und es besteht keine Gefahr mehr, dass Teig haften bleibt! Eine dünne Schicht genügt.