

Weihnachtlich backen mit

**Albaöl®**



Stiftung  
Warentest

test

1

**GUT (1,8)**

Albaöl® – bestes  
von 19 Würzölen  
im Test

Ausgabe März 2010  
MHD 03082010



## Mini-Hefebrote



### Zutaten

(für 6 Stück)

50 g Orangeat

100 g Zitronat

100 g Rosinen

3 EL Rum

400 g Weizenmehl

1 Päckchen frische Hefe

100 g Zucker

100 ml lauwarme Milch

75 ml Albaöl (68 g)

1 Ei

2 Eigelb

1 Prise Salz

1 TL abgeriebene Zitronenschale

und – je nach Geschmack – 1 TL gemahlener Anis

1 EL Sahne zum Bestreichen

### Zubereitung

Orangeat, Zitronat und Rosinen mit dem Rum vermischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Mehl in eine Rührschüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die zerbröselte Hefe hineingeben, 1 TL des Zuckers und 50 ml lauwarme Milch hinzufügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren, den Vorteig mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen. Übrige Zutaten (außer Trockenfrüchte) hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Anschließend die Trockenfrüchte verkneten, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 6 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, in einen Dessertring geben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nochmals zugedeckt an einem warmen Ort solange gehen lassen, bis die Teigstücke sich sichtbar vergrößert haben. Jedes Teigstück mit Hilfe eines Backpinsels mit der Sahne bestreichen.

**Backen:** ca. 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen.

Die Mini-Hefebrote mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Dann erst die Dessertringe lösen.

### Nährwertinformation für 1 Brot:

610 Kalorien | 16 g Fett | 12 g Eiweiß

97 g Kohlenhydrate ≈ 8 BE | 123 mg Cholesterin



## Adventliches Früchtebrot



### Zutaten

(für ca. 20 Scheiben)  
250 g weicher Honig  
5 Eier  
150 ml Albaöl (135 g)  
1 Prise Salz  
Mark einer halben Vanilleschote  
1 TL abgeriebene Zitronenschale  
je 1 Prise Nelken, Muskatnuss,  
Zimt, Anis oder andere adventliche  
Gewürze  
4 EL Rum  
100 g Rosinen oder Korinthen  
300 g gemischte, klein geschnittene  
Trockenfrüchte, z. B. Zitronat, Oran-  
geat, Pflaumen, Birnen, Aprikosen  
100 g gehackte Haselnüsse oder  
Mandeln  
250 g Dinkelvollkornmehl  
250 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
2 – 4 EL Milch  
2 EL Honig  
2 EL Wasser  
einige halbierte Mandeln oder kan-  
dierte Früchte zum Verzieren



### Zubereitung

Rosinen mit Rum vermischen und etwa eine Stunde stehen lassen.  
Eine 30 cm lange Kastenform mit etwas Albaöl einfetten und mit Mehl oder Semmelbröseln ausstreuen.  
Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Honig und Eier etwa 10 Minuten lang schaumig schlagen und alle Gewürze dazu-  
geben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen.  $\frac{2}{3}$  vom Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelwei-  
se unter die Masse rühren. Das restliche Mehl mit den getrock-  
neten Früchten mischen und abwechselnd mit der Milch und den Rumrosinen unter den Teig geben. Teig in der Form glatt streichen.

**Backen:** ca. 70 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der 2. Schiene von unten. Stechen Sie nach der angegebenen Zeit mit einem Holzstäbchen in den Kuchen. Wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen klebt, ist der Kuchen fertig.

Honig mit Wasser in einem kleinen Topf verrühren, unter Wärmezufuhr aufkochen lassen, den ausgekühlten Kuchen damit bepinseln, mit Mandeln verzieren und in Alufolie aufbewahren. Alternativ kann das Früchtebrot mit einer Rum-Puderzucker-Glasur überzogen werden.

### Nährwertinformation für 1 Scheibe:

316 Kalorien | 13 g Fett | 7 g Eiweiß  
41 g Kohlenhydrate ≈ 3,5 BE | 52 mg Cholesterin



## Honigkuchenherzen



### Zutaten

(für 30 Stück)

50 g Zucker

75 g Honig

2 EL Albaöl

1 EL Rum

½ TL Pottasche

3 Messerspitzen Zimt

½ TL Pfefferkuchengewürz

½ TL abgeriebene Zitronenschale

½ TL Kakao

125 g Mehl

### Glasur:

100 g Puderzucker

2 EL Rum



### Zubereitung

Honig, Zucker und Albaöl in einem kleinen Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen. Pottasche im Rum auflösen und in die lauwarmer Honig-Zuckermasse geben. Zimt, Pfefferkuchengewürz, abgeriebene Zitronenschale, Kakao und Mehl hinzufügen und alles miteinander verkneten. Den Teig 2 Stunden ruhen lassen, ihn anschließend etwa ½ cm dick ausrollen und mit einer Herzform ausstechen.

**Backen:** ca. 10 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Plätzchen auskühlen lassen. Puderzucker sieben, mit dem Rum glatt rühren und die Lebkuchen mit dieser Glasur verzieren.

Vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

### Tipp

Es müssen nicht immer Herzen sein: Sterne, Tannenbäume und Nikoläuse schmecken genauso gut. Wem die Dekoration mit Zuckerguss zu aufwendig ist, der kann die Honigkuchenherzen auch vor dem Backen mit Mandelblättchen bestreuen.



### Nährwertinformation für 1 Stück:

53 Kalorien | 1 g Fett | 1 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 0 mg Cholesterin



## Kirschaugen



### Zutaten

(für ca. 60 Stück)  
95 ml Albaöl (85 g)  
100 g Zucker  
2 TL Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1 Ei  
2 TL Zitronensaft  
300 g Mehl  
1 TL Backpulver  
50 g Mandeln, gehobelt  
ca. 100 g Kirschmarmelade oder  
andere rote Marmelade

### Zubereitung

Albaöl, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Ei, Salz und Zitronensaft unterrühren.  
Das Mehl-Backpulver-Gemisch und die Mandeln unter die Masse rühren und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.  
Von dem Teig kirschgroße Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit einem Löffelstiel eine Vertiefung hineindrücken und mit Marmelade füllen.

**Backen:** ca. 12 Minuten bei etwa 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.



### Nährwertinformation für 1 Stück:

48 Kalorien | 2 g Fett | 1 g Eiweiß  
7 g Kohlenhydrate ≈ 0,5 BE | 4 mg Cholesterin



## Honig-Fruchtschnitten

### Zutaten

(für ca. 50 Stück)

#### Teig:

175 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen

50 g Mehl

½ TL Backpulver

50 g Honig

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

60 ml Albaöl (50 g)

#### Belag:

je 100 g getrocknete Pflaumen und Aprikosen

je 50 g getrocknete Apfelringe und Bananenchips

je 50 g Mandelstifte und Cashewkerne

100 g gehobelte Haselnusskerne

75 ml Albaöl (65 g)

150 g Honig

Mark einer halben Vanilleschote

### Zubereitung

Aus den Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgerätes einen glatten Teig herstellen und 30 Minuten kalt stellen.

Für den Belag das getrocknete Obst würfeln. Albaöl, Honig und Vanillemark in einem kleinen Topf erwärmen. Alle Belag-Zutaten unterheben.

Den Teig zwischen Backpapier legen, zu einem Rechteck von etwa 35 x 25 cm ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die noch warme Früchte-Nussmasse gleichmäßig aufstreichen.

**Backen:** ca. 15 – 20 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Abgekühlt in kleine Stücke schneiden und diese vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

### Tipp

Anstatt Dinkel kann auch Grünkern oder Weizen, immer fein gemahlen, für den Teig verwendet werden.

### Nährwertinformation für 1 Stück:

90 Kalorien | 5 g Fett | 2 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 4 mg Cholesterin





## Glühweinkuchen



### Zutaten

(für 15 Stück = eine Kastenform,  
ca. 30 cm)

### Rührteig:

130 ml Albaöl (120 g)  
150 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz  
4 Eier  
200 g Weizenmehl  
2 TL Backpulver  
50 g zartbittere Schokolade  
1 TL Lebkuchengewürz  
4 Tropfen Rum-Aroma  
2 EL Glühwein

### Guss:

100 g Puderzucker  
etwa 2 - 4 EL Glühwein

### Zubereitung

#### Rührteig:

Albaöl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät (Rührbesen) cremig rühren. Nach und nach die Eier unter Rühren hinzufügen und auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unter den Teig mengen. Zum Schluss die geriebene Schokolade, das Lebkuchengewürz, Rum-Aroma und Glühwein unterrühren. Den Teig in die gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glatt streichen.

**Backen:** etwa 50 - 60 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze (Heißluft 160 °C).

Nach 10 Minuten Backzeit mit einem spitzen Messer der Länge nach 1 cm einschneiden. Stechen Sie nach der angegebenen Zeit mit einem Holzstäbchen in den Kuchen. Wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen klebt, ist der Kuchen fertig. Nach dem Backen den Kuchen noch 10 Minuten in der Form stehen lassen, dann lösen, auf einen Kuchenrost stürzen, umdrehen und erkalten lassen.

#### Guss:

Puderzucker sieben, mit Glühwein zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und über den Kuchen streichen. Die Glasur fest werden lassen.

### Nährwertinformation für 1 Stück:

227 Kalorien | 11 g Fett | 3 g Eiweiß

29 g Kohlenhydrate ≈ 2,5 BE | 58 mg Cholesterin





## Backen mit Albaöl: Zu Weihnachten nur das Beste

Wenn draußen leise der Schnee rieselt, in Häusern und Vorgärten Tausende von Lichtern erstrahlen und Kinder ihre Wunschzettel schreiben, dann hat Albaöl Hochkonjunktur. Denn Backen gehört zur Adventszeit wie der Tannenbaum zu Weihnachten. Nur das Ernährungsbewusstsein hat sich geändert. Während bei Omas Weihnachtsbäckerei kein Weg an der „guten Butter“ vorbeiführte, setzt die moderne Küche beim Backen auf Albaöl. Warum?

- ★ Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, enthält aber kaum gesättigte Fettsäuren.
- ★ Albaöl ist rein pflanzlich und zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus.
- ★ Albaöl ist im Unterschied zu Butter bereits flüssig, lässt sich daher einfach verarbeiten und ist somit ideal zum Backen.

Hinzu kommt, dass Albaöl auch für Menschen mit Nahrungsmittelallergien bestens geeignet ist, denn es ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und enthält auch keine sonstigen Allergene. Dafür wurde es als erstes Speiseöl weltweit mit dem ECARF-Allergie-Siegel ausgezeichnet.

Auch bei Stiftung Warentest ging Albaöl als Sieger aus dem Rennen. Den vergleichenden Test mit 18 weiteren Würzölen bestand es mit Bravour: „Albaöl ist das beste Würzöl im Test. Das Rapsöl mit Buttergeschmack ist pflanzlich und kann Butter in der warmen Küche ersetzen“ (vgl. „test“ Ausgabe März 2010, S. 18).

Appetit bekommen? Dann probieren Sie doch gleich mal eines unserer Rezepte aus! Oder Ihr Lieblingsrezept, das Sie bisher immer mit Butter gebacken haben. Dann heißt es aber: Fettmenge reduzieren, denn Albaöl ist sparsamer als Butter. Sie brauchen nur ca. 75 % der angegebenen Fettmenge (z. B. 100 g Butter = 75 ml Albaöl).

Albaöl ist erhältlich bei:

# **hbs24**

Bahnhofstr. 10  
D - 31606 Warmsen

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß  
beim Backen und eine fröhliche  
Advents- und Weihnachtszeit.