Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1994-1995)
Heft: 1

Artikel: Keimlinge, eine ideale Ergänzung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-843375

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fortsetzung von Seite 9

KALBSKOTELETT

1	Kalbskotelett 350-400 g
100 g	Milken pochiert, in kleine Würfel geschnitten
100 g	frische Champignons, geschält und geviertelt
	Salz, Pfeffer, Paprika
1 TL	gehackte Zwiebeln
1 TL	gehackter Schnittlauch
10 g	Tafelbutter
	Saft einer halben Zitrone
	wenig Erdnussöl
	Kalbsjus/Brauner Fond

- Das Kalbskotelett im stark erhitzen Erdnussöl beidseitig anbraten, auf ein Blech legen und im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen lassen.
- In die Bratpfanne die Milken- und Champignonswürfeli geben und anbraten; mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Die Tafelbutter dazugeben und weiterbraten bis die Milken goldgelb sind.
- Die gehackten Zwiebeln und Schnittlauch darunter mischen und kurz mitdünsten.
- Mit dem Zitronensaft ablöschen, mit dem Fleischfond auffüllen und kurz aufkochen lassen.
- Das fertige Kalbskotelett aus dem Ofen nehmen. Den Fleischsaft im Blech zur fertigen Sauce giessen.
- Zum Servieren das Kalbskotelett in dünne Stücke schneiden.
  (zuerst den Knochen lösen)
- Mit der Sauce, den Milken- und Champignonswürfeln nappieren.

GERSTENKUCHEN MIT GEMÜSE

50 g	Rollgerste
80 g	Gemüsebrunoise (Rüebli, Navet, Zucchini, Tomaten, Sellerie etc.)
1 TL	gehackte Zwiebeln
1 TL	gehackter Petersil
1	Ei
1/4 dl	Rahm
	Erdnussöl
	wenig Weisswein
	wenig Gemüsebouillon
10 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer

- Die Rollgerste mindestens 1/2 Tag einweichen.
- Die Gemüse in feine Brunoise (Würfelchen) schneiden.
- Im heissen Erdnussöl die Gemüse mit Zwiebel und Petersil andämpfen.
- Mit dem Weisswein und der Gemüsebouillon ablöschen.
- Auf kleinem Feuer kochen lassen. Immer wieder umrühren, bis die Gersten voll aufgequollen sind. Es sollte praktisch keine Flüssigkeit mehr an der Gerste und den Gemüsen haben.
- Die Masse leicht abkühlen lassen.
- Eier und Rahm gut zerklopfen, Käse dazugeben und unter die Gersten-Gemüse-Masse rühren.
- Ein Kuchenblech mit einer Alufolie auskleiden.
- Mit Erdnussöl ausstreichen und die Masse hineinleeren.
- Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen 12-15 Minuten backen.

ERDBEERMOUSSE

250 g	Erdbeeren
1dl	Rahm
1	Eiweiss
1TL	Erdbeerkonfitüre
	Zucker oder Assugrinpulver
	wenig Erdbeerlikör
	200 g Erdbeeren rüsten

- mit dem Erdbeerlikör, Zucker und der Erdbeerkonfitüre mindestens 15 Min. köcheln lassen.
- Gut rühren, absieben und kalt stellen.
  Wer mit Assugrin süsst, muss dieses unter die abgekühlte Masse mischen. (Auf keinen Fall mitkochen.)
- 2 Erdbeeren für die Dekoration zurückbehalten.
- Die restlichen 50 g in Würfel schneiden.
- Das Eiweiss steif schlagen.
- Die abgekühlte Erdbeermasse darunterziehen.
- Von Hand sorgfältig unter den Rahm mischen.
- Die Erdbeerwürfel dazugeben und sofort für 15 Minuten in den Tiefkühler stellen.
- Vor dem Servieren mit halbierten Erdbeeren verzieren.

Keimlinge, eine ideale Ergänzung

Gsünder

Keimlinge sind gerade im Winter eine ideale Ergänzung der Nahrung. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, pflanzliches Eiweiss und Nahrungsfasern.
Keimlinge können ohne viel Aufwand selber gezogen werden – sie schmekken hervorragend und können zu Salaten oder als Beilage gegessen werden.

Keimlinge selber ziehen

Benötigtes Material:
Getreidekörner oder Hülsenfrüchte
Einmachglas, Baumwollgaze,
Gummiring

Keimen:

1. Die Körner oder Hülsenfrüchte in ein Einmachglas geben, mit Wasser übergiessen und 8 – 12 Stunden stehen lassen (siehe genaue Einweichzeiten).
2. Das Einweichwasser weggiessen (als Blumenwasser benützen).
3. Die gequollenen Körner zweimal mit frischem Wasser spülen, Einmachglas dabei mit der Gaze abdecken. Nachher das Spülwasser vollständig abgiessen und die Körner oder Hülsenfrüchte 12 Stunden stehen lassen.
4. Den 3. Schritt 2x täglich wiederholen.
5. Nach ungefähr drei Tagen sind die Keimlinge gross genug (Keim sollte nie länger sein als das Korn) und können gegessen werden. Die Getreidekörner können roh konsumiert werden, die Hülsenfrüchte müssen vor dem Verzehr kurz blanchiert (2 Minuten in kochendem Wasser) oder gedämpft werden.

Angaben zu verschiedenen Getreidekörnern und Hülsenfrüchten	Einweichzeit	Benötigte Zeit zum Keimen	Samenmenge um 1 Tasse Sprossen zu erhalten
Getreidekörner			
Gerste	8	3–4	Tasse
Hafer	–	3–4	Tasse
Roggen	12	3	Tasse
Weizen	12	2–3	2 Essl.
Buchweizen	–	2	Tasse
Hülsenfrüchte			
Adzukibohnen	18	4	Tasse
Erbsen	12	3	Tasse
Kichererbse	18	3	Tasse
Linsen	12	2–3	1 Essl.
Mungobohnen	12	3	Tasse
Sojabohnen	16	4	1 Essl.