Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 4: **Heilpflanzen gegen Schmerzen**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vitaminreich ins Frühjahr

Paprika-Apfelsalat

3 Peperoni (Paprika) in verschied. Farben
3 Äpfel, 1 Bund Petersilie
Für die Sauce:
3 EL Apfelsaft, 2 EL Zitronensaft
2 bis 3 EL Nussmus aus dem Glas, 2 TL Honig
½ TL Herbamare, 1 Prise Zimt, 1 Msp. Ingwer
2 TL geriebener Meerrettich
Alle Zutaten für die Sauce miteinander verrühren. Peperoni in dünne Streifen schneiden. Die geviertelten und entkernten Äpfel fein hobeln. Die Petersilie fein hacken. Die Zutaten in eine Schüssel geben, mit der Sauce übergiessen und gut durchmischen.

Frühlingsgemüse

400 g junge Karotten
400 g kleine Zucchini
1 gelbe Peperoni
50 g Butter
6 EL Gemüsebrühe (Plantaforce)
6 EL Rahm (Sahne)
Herbamare, frische Petersilie
Karotten in Scheiben, Zucchini in Würfel und Peperoni in Streifen schneiden. Das Gemüse in der Butter kurz andämpfen, die Gemüsebrühe dazugeben und 10 bis 15 Minuten garen. Rahm zufügen, mit Kräutersalz würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis, Hirse oder Pellkartoffeln.

Schafskäse mit Zucchini

400 g festkochende Kartoffeln
300 g kleine Zucchini
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
½ Bund Zitronenthymian
1,5 dl (150 ml) Olivenöl
abger. Schale von 1 Zitrone
2 Scheiben Schafskäse à 250 g
12 Kirschtomaten
Bratfeste Alufolie
Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser 6 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblättchen abzupfen und alles in etwas Olivenöl 3 bis 4 Minuten dünsten. Mit Herbamare würzen, Zitronenschale unterheben. Schafskäse diagonal durchschneiden. Tomaten halbieren. 8 Bögen Alufolie vorbereiten, je 2 übereinander legen. Mit den Kartoffeln und der Gemüsemischung belegen. Darauf den Käse und die Tomatenhälften geben, mit Olivenöl beträufeln. Nochmals mit Herbamare würzen und die Folie gut verschliessen. Die 4 Folienpakete auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft backen. Sofort servieren. Dazu passt ein Fladenbrot oder kräftiges Vollkornbrot.

Minestrone

2 Karotten, 2 kleine Zwiebeln
2 mittlere Kartoffeln,
2 Stangen Staudensellerie
100 g Weisskraut, 1 kl. Stange Lauch
Rosmarin, Thymian, 2 Lorbeerblätter
1 Knoblauchzehe,
100 g Tomatenmark
1 l Plantaforce Gemüsebrühe
50 g Vollkornspaghetti
Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten und mit der Brühe aufgiessen. Das Tomatenpüree und die Kräuter dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter aus der Suppe nehmen. Spaghetti in kleine Stücke brechen, in die Suppe geben und alles nochmals 10 Minuten köcheln lassen.
Dazu schmeckt ein geröstetes Brot mit Olivenöl beträufelt. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.