

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 4: **Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse**

PDF erstellt am: **18.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

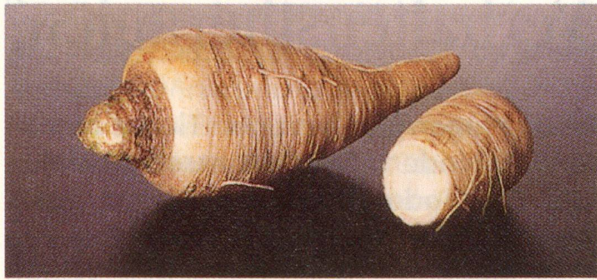
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



## Wurzelpetersilie

Die zu den Doldenblütlern gehörende und ursprünglich aus Sardinien stammende Petersilie gibt es in zwei Arten: Die *Blatt-* oder *Schnittpetersilie* mit den krausen oder glatten Blättern und die *Wurzelpetersilie* (auch *Petersilienwurzel*) mit der weissen, spiralförmigen Wurzel.

Die Blattsorte ist wohl das bei uns am meisten verwendete Küchenkraut und eine appetitanregende sowie (vor allem in der glatten Form) aromatische Zugabe zu vielen kalten und warmen Speisen. Liebhaber von rohem Knoblauch geniessen anschliessend frische Petersilie, um den Geruch zu neutralisieren.

Die Wurzelpetersilie ist im Aussehen und im Geschmack der Pastinake (GN 12/97) sehr ähnlich. Im Herbst geerntet, wird sie wie andere Wurzelgemüse kühl bei etwa 1 °C gelagert und ist bis April im Angebot. Sie kommt vor allem als Würzgemüse für Suppen und Eintöpfe zum Einsatz, schmeckt jedoch auch sehr gut als Salat oder Gemüse. Als Ergänzung für ein feines Mischgemüse eignen sich Karotten, Lauch, Erbsen oder Zucchini. Die 6 bis 12 Zentimeter langen Wurzeln lassen sich wie Karotten zubereiten: gut waschen, die harte Haut abschälen und nach Wunsch weiterverarbeiten. Für die Vorratshaltung kann man die Knollen auch in kleine Würfel schneiden, 3 Minuten blanchieren und tiefkühlen.

Petersilie, seit altersher als Kraftspender und Muntermacher bekannt, enthält viel Vitamin C, ausserdem Folsäure, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin und Provitamin A. Beachtenswert sind auch die Mineralstoffe Kalzium, Kalium und Eisen sowie die ätherischen Öle.

## Petersilienwurzel-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

400 g Wurzelpetersilie, 4 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Pfeffer  
Herbamare, 1 zerdrückte Knoblauchzehe,  
frische Petersilie, gehackt

### So wird's gemacht:

Wurzeln schälen und in etwa 20 Minuten gar dünsten. Aus Öl, Zitronensaft, Senf und den Gewürzen mit dem Schneebesen eine Sauce rühren. Die gedünsteten Wurzeln abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Noch warm mit der Salatsauce mischen und 1 Stunde ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

## Petersiliencremesuppe

### Zutaten für 4 Portionen:

50 g fein gehackte Zwiebeln, 30 g Butter  
1 EL feingem. Reis- oder Weizenvollkornmehl  
3/4 l Gemüsebrühe, 1/8 l Rahm (Sahne)  
3 Bund glatte Petersilie, Herbamare, Pfeffer

### So wird's gemacht:

Die Zwiebeln in der Butter dünsten und mit dem Mehl bestäuben. Die Gemüsebrühe aus Plantaforce und den Rahm aufgiessen. Kurz aufkochen lassen, mit der Petersilie im Mixer pürieren und mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.

## Kräuter-Spätzle

### Zutaten für 2 Portionen:

200 g Weizenvollkornmehl, 2 Eier, 1 EL Öl  
1 dl (100 ml) kaltes Wasser, Herbamare  
30 g Butter, 2 Knoblauchzehen,  
2 Bund glatte Petersilie,  
nach Belieben geriebener Käse zum Bestreuen

### So wird's gemacht:

Aus Mehl, Eiern, Öl, Wasser und einer Prise Salz einen Teig herstellen. Nach einer halben Stunde Ruhezeit den Teig durch den Spätzlehobel in kochendes Salzwasser pressen. Die Spätzle 3 Minuten ziehen lassen, in ein Sieb abgiessen. Den kleingeschnittenen Knoblauch in der Butter dünsten, gehackte Petersilie und die Spätzle dazugeben und kurz braten. • MH