

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Späte Mütter sind spitze!**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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.

Erbsen

Die Hülsenfrüchte gibt es bei uns hauptsächlich in drei Sorten. Die zarte und süsse Mark- oder Gartenerbse mit ihren runzligen Körnern wird am häufigsten angeboten. Die Roll- oder Palerbse hat ein kugelformiges, glattes Korn und schmeckt ganz jung noch sehr zart, ausgereift jedoch eher mehlig fade. Bei der Zuckererbse (auch Kaiserschote oder in der Schweiz Kefe), wird die ganze grüne Schote samt den sehr kleinen Samenkörnern verwendet.



Gepflückt werden Erbsen von Juni bis August. 1500 Gramm Schoten ergeben etwa 600 g ausgepaltete Erbsen. In der hellgrünen, knackigen Schote kann man sie bis zu drei Tagen im Kühlschrank lagern, ausgepaltete Erbsen sollten hingegen am gleichen Tag verarbeitet oder kurz blanchiert und tiefgekühlt werden. In der Küche die Erbsen aus der Schote lösen, waschen und abtropfen lassen. Die Garzeit beträgt 10 bis 15 Minuten. Bei den Kefen schneidet man die beiden Enden der Schote knapp weg und dünstet sie ungefähr 10 Minuten.

Die klassische Ergänzung zu Erbsen sind Karotten und die Gewürzkräuter Petersilie und Estragon. Geschmacklich und farblich passen auch rote und gelbe Paprikaschoten und Maiskörner sehr gut. Die vielseitigen Erbsen schmecken in Mischgemüsen, leckeren Salaten, in Reis- oder Nudelgerichten.

Erbsen enthalten biologisch hochwertiges Pflanzeneiweiss (6,6 g/100 g), ausserdem reichlich Kohlenhydrate (Zucker) und Ballaststoffe. Bei den Vitaminen sind die B-Vitamine, Provitamin A, Vitamin C und E hervorzuheben, bei den Mineralstoffen Kalium und Magnesium. Organische Phosphorverbindungen, Fluor, Kupfer und Eisen runden das Bild ab. Junge Erbsen sind leicht verdaulich und für die Schon- und Kinderkost gut geeignet.

Hirsessoufflé mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Erbsenschoten bzw. 150 g ausgepaltete Erbsen, 160 g Hirse, 3,2 dl (320 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl, 1 kleingehackte Zwiebel, 2dl (200 ml) Milch, 100 g geriebener Gouda, 3 Eigelb und 3 steifgeschlagene Eiweiss, 1 Bund Petersilie, Herbamare, Muskat, Curry

Zutaten für die Kräuter-Käse-Sauce:

20 g Butter, 2 EL Weizenvollkornmehl, 3dl (300 ml) Gemüsebrühe aus Plantaforce, 1 dl (100 ml) Rahm (Sahne), 100 g Gouda, Trocomare

So wird's gemacht: Hirse waschen, in der Gemüsebrühe aufkochen lassen und zugedeckt bei geringer Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Die Zwiebel im Öl glasig dünsten. Milch, Käse, Eigelb, Petersilie und Gewürze verrühren und mit den Zwiebeln unter die Hirse geben. Erbsen und das geschlagene Eiweiss unterheben. Eine hohe Auflaufform am Boden einfetten, die Hirsemasse einfüllen und 30 bis 35 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen stellen. (Ofentür zwischendurch nicht öffnen!)

Für die Sauce die Butter in einer Pfanne erhitzen, Mehl dazugeben, kurz rösten und mit der Plantaforce-Gemüsebrühe und dem Rahm aufgiessen, 5 Minuten köcheln lassen. Den geriebenen Käse gut unterrühren und mit Trocomare pikant abschmecken. Dazu einen frischen Blattsalat servieren.

Gedünstete Kefen

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Zuckerschoten (Kefen), 2 Frühlingszwiebeln, 30 g Butter, 2 dl (200 ml) Plantaforcebrühe, 1 EL Estragonessig oder Obstessig, 2 EL Crème fraîche, 1 TL Ahornsirup oder Honig, 1 TL Estragon, Herbamare, Pfeffer

So wird's gemacht: Schoten und Zwiebeln in der Butter andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Essig zufügen, 10 Min. bissfest garen. Crème fraîche und Ahornsirup unterrühren, würzen. Dazu passt Polenta oder Reis und etwas gehobelter Parmesan. • MH