Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 5: **Schöne Exotin Papaya**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

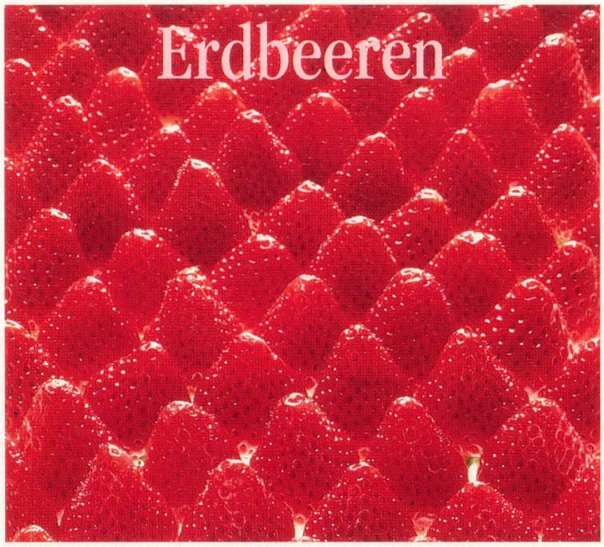
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Die Gartenerdbeere kam über Amerika nach Europa und wurde im 17. Jahrhundert vor allem in Frankreich gezüchtet. Botanisch gehört die mehrjährige Staude zur Familie der Rosaceae. Die hell- bis dunkelroten, empfindlichen Früchte enthalten sehr viel Vitamin C (62 mg/100 g) und Kalium (156 mg/100 g), ausserdem Mangan, das den Stoffwechsel anregt, und Folsäure, die blutbildend wirkt. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Ab März sind Import-Erdbeeren aus Spanien, Frankreich und Italien erhältlich, inländische Früchte sind ab Juni auf dem Markt.

Erdbeer-Vanille-Trifle

1 kg Erdbeeren
2 EL Zitronensaft, 2 EL Akazienhonig
200 g Vollkorn-Löffelbiskuit
1,25 dl (125 ml) milder Sherry
500 g Vanillepudding (aus 1/2 l Milch)
400 g Schlagrahm (süsse Sahne)
Vanille und Honig zum Aromatisieren
Zitronenmelisse zum Dekorieren

Zuerst den Vanillepudding zubereiten und erkalten lassen. Schlagrahm steif schlagen, mit Vanille und etwas Honig abschmecken. Unter den kalten Pudding heben.
Erdbeeren vorbereiten und in feine Scheiben schneiden, mit je 2 EL Zitronensaft und Honig marinieren. Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Form legen und mit Sherry beträufeln. Die Hälfte der marinierten Erdbeeren und danach die Hälfte des Sahne-Vanillepuddings darüber geben. Den Vorgang (Biskuits, Früchte, Pudding) wiederholen. Gut durchziehen lassen! Dieses feine Dessert kann gut am Morgen für den Abend vorbereitet werden.
Vor dem Servieren mit Zitronenmelisse garnieren.
Diese Götterspeise (engl. trifle = Kleinigkeit) reicht zum Nachtisch für 6 Erwachsene.
Tipp: Statt der Löffelbiskuits kann man auch Reste von anderem Biskuit oder Rührkuchen verwenden.

Erdbeer-Käse-Salat

500 g Erdbeeren
200 g Briekäse
Salatblätter
Sauce:
50 g Quark
75 g Jogurt
2 EL Zitronensaft, Herbamare
1 TL bunte Pfefferkörner

Erdbeeren vorbereiten und halbieren. Den Käse in Scheiben oder Würfel schneiden. Salatblätter waschen, trocknen und auf vier Teller verteilen. Beeren und Käse darauf anrichten. Die Sauce-Zutaten verrühren und vorsichtig über den Salat geben. Mit grob gemahlenen bunten Pfefferkörnern bestreuen.
Für 4 Portionen. Dazu passt ein Baguette oder Bauernbrot. Wer gerne Fisch mag, kann geräucherte Forellenfilets dazu essen.

Kalt gerührte Erdbeersauce

500 g Erdbeeren
2 EL Zitronensaft
100 g Akazienhonig
2 Messlöffel Biobin (pflanzliches Bindemittel)

Erdbeeren im Mixer pürieren, Zitronensaft, Honig und Biobin dazugeben und nochmals durchmixen – fertig! Zu frischen Waffeln, Glacé und Süssspeisen. • MH