

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein**

PDF erstellt am: **27.09.2024**

## **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.





## Pfirsiche und Nektarinen

Beide Sommerfrüchte gehören zum Steinobst und botanisch zu den Rosengewächsen. Die Pfirsiche haben ihren Ursprung in China und kamen über Persien nach Europa. Die glattschaligen Nektarinen wurden erst Mitte des 20. Jahrhunderts aus Pfirsich und Pflaume gezüchtet. Die druckempfindlichen Früchte reifen nach der Ernte noch nach, deshalb sollten Sie feste Ware einkaufen. Reife Früchte sind höchstens zwei Tage lagerfähig. Beide Obstsorten haben wertvolle Inhaltsstoffe (Carotin, Vitamin E, C, B-Gruppe, Folsäure, Magnesium und Eisen). Pfirsiche wirken gut bei Verstopfung und gelten als Schönheits- und Entschlackungsmittel.

### Pfirsich Melba, klassisch

4 reife Pfirsiche  
1/8 l trockener Weisswein oder Apfelsaft  
1 bis 2 EL milden Honig  
200 g Vanilleeis  
200 g Himbeeren, frisch oder tiefgefroren

Pfirsiche häuten und halbieren. Wein oder Saft mit 1 EL Honig aufkochen. Die Früchte darin zwei Minuten dünsten, herausnehmen und abkühlen lassen. Sud einkochen und erkalten lassen. Himbeeren mit dem restlichen Honig verrühren. Früchte auf vier Schalen verteilen, Sud darübergiessen, Eis verteilen und mit Himbeersauce überziehen.

### Pfirsich-Chutney, indisch

800 g vollreife Pfirsiche, 100 g Rosinen  
120 g fein gehackte Zwiebeln  
200 g Rohrzucker  
1/2 TL Safran, 1/4 l Weinessig  
1 TL Ingwerpulver, 1/2 TL Chilipulver

Pfirsiche waschen, Haut abziehen, entkernen. Das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Rosinen, Zwiebeln, dem Rohrzucker und Safran in einen Topf geben, 10 Minuten kochen lassen. Den Essig und das Ingwerpulver einrühren und 30 Minuten

köcheln lassen. Zum Schluss mit dem Chilipulver abschmecken. Sofort in zwei Twist-off-Gläser füllen. Hält ca. vier Wochen im Kühlschrank. Schmeckt gut zu Bratlingen, ausgebackenen Gemüsen und Reisgerichten.

### Nektarinen, pikant

4 grosse Nektarinen (oder Pfirsiche)  
Für die Marinade: 2 EL Weinbrand  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz, 1 Spritzer Tabasco  
Für die Füllung:  
80 g Emmentaler, klein gewürfelt  
8 mit Paprika gefüllte grüne Oliven, in Scheiben geschnitten  
Für die Sauce: 60 g Mayonnaise, 1 EL Sauer-  
rahm, 1 TL geriebener Meerrettich

Nektarinen halbieren, mehrmals mit einer Gabel einstechen, auf einen Teller legen. Die Zutaten für die Marinade gut verrühren, und die Früchte damit begiessen. 30 Minuten ziehen lassen und immer wieder wenden. Die Zutaten für die Füllung mischen, in die Fruchthälften füllen. Eine Auflaufform ausbuttern, die Früchte hineinsetzen und im Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen. Saucenzutaten gut verrühren. Die fertigen Früchte auf vier Teller setzen und mit der Sauce übergiessen. Mit Schwarzbrot oder Toast als Vorspeise reichen. • MH