

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 3: **Gesund und munter in den Frühling**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

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.

Aprikosen

Nur vollreife Aprikosen mit gutem Aroma sollten getrocknet werden. Durch den schonenden Entzug von Wasser verstärkt sich der Geschmack dieser herrlichen Frucht, die gerne pur genossen wird. In der Vollwertküche wird sie auch als natürliches Süßungsmittel verwendet; sie eignet sich zum Backen, als Brotaufstrich, zum Müesli und für Aufläufe. Beim Einkauf getrockneter Aprikosen sollten Sie nach ungeschwefelten Früchten Aus-

schau halten, die Sie an der Farbe erkennen: ungeschwefelte Früchte sind dunkel, während geschwefelte verlockend goldgelb aussehen. Für die weitere Verwendung legt man die Dörraprikosen in lauwarmes Wasser, Orangensaft, Rum oder Likör ein. Sie sind reich an Ballaststoffen (24 g pro 100 g) und wirken deshalb darmregulierend. Der sehr hohe Gehalt an Kalium (1880 mg pro 100 g) wirkt gesundheitsfördernd für Haut, Muskulatur und Herz. Carotinoide und Flavonoide, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, verbessern die Immunreaktion.

Aprikosen-Hirse-Auflauf

300 g getrocknete Aprikosen,
220 g Hirse, 1 l fettarme Milch
1 Vanilleschote, 1 Prise Meersalz
2 Eier, 50 g Butter, 100 g Honig
abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 1/2 TL Zimt
Aprikosen in 2 dl (200 ml) Wasser drei bis vier Stunden einweichen. Milch, aufgeschlitzte Vanilleschote und Salz aufkochen. Die gewaschene Hirse zufügen, kurz aufkochen lassen und bei geringer Hitze zirka 20 Minuten ausquellen lassen. Eier trennen. Eigelb, Butter und Honig schaumig rühren, mit Zitronenschale und Zimt würzen und unter die Hirse rühren. Aprikosen abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls unterrühren. Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen, unter den Hirsebrei heben. Das Ganze in eine gefettete Auflaufform streichen und bei 200 °C in 50 bis 55 Minuten goldbraun backen. *Tipp:* Anstelle von Hirse kann auch Milchreis verwendet werden. Als Nachtisch reicht das Rezept für acht Personen.

Aprikosen-Brottaufstrich

150 g getrocknete Aprikosen
1 dl (100 ml) Orangensaft
2 TL Zitronensaft
abger. Schale von 1 Orange oder Zitrone
Aprikosen zerkleinern, im Fruchtsaft drei bis vier Stunden einweichen. Alles im Mixer pürieren, abgeriebene Fruchtschale zufügen.

Variation: Geben Sie zum obigen Rezept 4 EL frische oder tiefgekühlte Himbeeren. Der leckere Brotaufstrich hält sich 14 Tage im Kühlschrank.

Bulghur-Salat mit Aprikosen

175 g Bulghur
2 Tassen Plantaforce-Gemüsebrühe
75 g getrocknete Aprikosen
je 25 g Kürbis- und Sonnenblumenkerne
3 EL gehackte frische Petersilie
Sauce: Saft einer halben Zitrone, 3 EL Orangensaft, 2 EL Sonnenblumenöl, Herbamare
Zum Anrichten: 8 bis 10 Radicchio-Blätter

Bulghur in eine Schüssel geben, die kochende Gemüsebrühe darübergießen und 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit den Kernen und der Petersilie zum Bulghur geben. Die Zutaten für die Sauce mit einem Schneebesen glatt rühren, über den Salat gießen und gut mischen. Die Radicchio-Blätter auf vier Teller verteilen, den Salat darauf anrichten.

Hinweis: Bulghur (auch Burgul) ist die arabisches Bezeichnung für vorgekochte, gedarrte und geschrotete Weizenkörner. Kochzeit 10 bis 12 Minuten. Grob- und feinkörnig im Handel. Neutrale Beilage (mit nussigem Geschmack) zu salzigen und süßen Gerichten. Schmeckt herrlich als Salat. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.