

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5: **Berauschend schön : Mohn**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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.

Frühlingsgenüsse

Zwiebelsuppe mit Tomaten

800 g Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g geschälte Tomaten (Glas oder Dose)
1/4 l trockener Weisswein
3/4 l Plantaforce Gemüsebrühe
2 EL Öl, Herbamare, Pfeffer
2 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Bund frischer Majoran
10 Scheiben Vollkorntoast
200 g Appenzeller Käse

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 10 Minuten dünsten. Tomaten dazugeben. Mit dem Weisswein und der Gemüsebrühe auffüllen und etwa 40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit Herbamare und Pfeffer abschmecken. Geputzte Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und mit den Majoranblättchen noch 5 Minuten in der Suppe kochen. Das Brot toasten, mit geriebenem Käse bestreuen und kurz überbacken. Zur Suppe reichen. (Für 4 bis 6 Portionen.)

Spargelsalat mit Rauke

500 g grüner Spargel
20 g Butter, Meersalz, halbe Zitrone
3 EL Obstessig, 3 EL Walnussöl, Herbamare
1 Bund Rauke (Rucola)
einige Gänseblümchen
50 g gehackte Walnüsse

Spargel waschen, harte Enden abschneiden, eventuell untere Hälfte schälen. Die Stangen in 5 Zentimeter lange Stücke schneiden und in Wasser mit Butter, Salz und Zitrone bissfest garen. Aus Essig, Öl und Kräutersalz eine Marinade rühren und über die abgetropften, noch lauwarmen Spargel giessen. Rauke grob zerpfücken oder schneiden und unter den Spargel mischen. Mit den Gänseblümchen und den Nüssen bestreuen.

Kräuterkartoffeln

800 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Spinat
120 g Zwiebeln
40 g Butter, 140 g Schafskäse, 2 Eier
60 g Kerbel und etwas Knoblauchgrün gehackt
2 TL Herbamare, Muskatnuss

Kartoffeln in der Schale weich kochen, Spinat waschen und grob hacken. Die Zwiebelwürfel in 20 g Butter glasig braten, den Spinat dazugeben und mitdünsten. Schafskäse mit der Gabel zerdrücken und den Eiern verrühren. Kartoffeln schälen und grob raspeln, Käse-Eier-Mischung und die Kräuter dazugeben, pikant abschmecken. Backblech mit Backpapier auslegen, den Kartoffelteig mit einem Löffel in Portionen aufsetzen (ergibt etwa 20 Kartoffelnester). Mit Butterflöckchen bestreuen und im Backofen bei 200 °C 25 Minuten goldgelb backen.

Kohlrabiragout

700 g Kohlrabi
400 g kleine Champignons
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
2 dl (200 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
30 g Butter, 1 EL Zitronensaft, Herbamare
1/2 Bund Zitronenmelisse oder Estragon

Die geschälten Kohlrabi in 1 Zentimeter breite Spalten schneiden, die geputzten Pilze halbieren. Die kleingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehe in Butter andünsten, Pilze und Kohlrabi dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Wenn das Gemüse bissfest ist, die Crème fraîche und den Zitronensaft unterrühren, mit Herbamare abschmecken. Zum Schluss mit den Kräutern bestreuen. Passt gut zu den Kräuterkartoffeln. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.