Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne**

PDF erstellt am: **12.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Fitmacher-Salate + feine Beilagen

Tomatensalat

4 reife Fleischtomaten
1 kleine Zwiebel
je 1 gelbe und rote Paprika (Peperoni)
frische gehackte Kräuter
Sauce: 2 EL Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl
Trocomare, Pfeffer

Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf Teller anrichten. Zwiebel und Paprika klein würfeln. Aus den Saucenzutaten eine Marinade mischen und die Gemüsewürfelchen dazu geben. Kurz ziehen lassen. Die Paprikamischung auf die Tomaten geben und mit frischen Kräutern bestreuen.

Radieschensalat

2 Bund Radieschen
1 kleiner Kohlrabi
½ Kopf Eisbergsalat
1 Frühlingszwiebel, 1 Karton Kresse
Sauce: 2 EL Zitronensaft, 3 EL Sonnenblumenöl
5 EL Sauerrahm oder Jogurt
1 Prise Paprikapulver, Herbamare

Radieschen in Scheiben, Kohlrabi in Stifte, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Salat zerpflücken. Die Saucenzutaten gut vermischen, über den Salat giessen und durchmischen. Mit der abgeschnittenen Kresse bestreuen.

Karottenrohkost mit Birnen

400 g Karotten
4 EL Rosinen, 4 EL gehackte Walnüsse
3 reife Birnen
frische Zitronenmelisse
Sauce: 1 Becher (2 dl) Jogurt oder Sauerrahm
2 EL Walnuss- oder Sonnenblumenöl
2 TL ger. Meerrettich (Glas)
Saft einer Zitrone, Herbamare

Saucenzutaten mit dem Schneebesen gut verrühren. Karotten grob raspeln und mit den Rosinen und Nüssen mischen. Birnen in feine Scheiben schneiden und auf die Salatteller verteilen. Die Möhrenmischung darauf verteilen und mit der Salatsauce übergiessen. Mit frischer Zitronenmelisse bestreuen.

Fitness mit Salaten der Saison. Mit der richtigen Beilage machen sie satt und bringen uns dank der vielen Vitalstoffe so richtig in Schwung!

Rosmarin-Kartoffeln

1 kg mittlere neue Kartoffeln
2 Knoblauchzehen,
frische Rosmarinnadeln (oder Kümmel)

Die Kartoffeln gut bürsten und halbieren. Backblech mit Olivenöl einfetten. Mit Rosmarin oder Kümmel und Meersalz bestreuen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche auf das Blech legen, eventuell noch mit Meersalz und Kräutern bestreuen. Bei 200 °C im Backofen zirka 30 Minuten garen.

Minze-Couscous

250 g Instant Couscous (Hartweizengriess)
3 Stengel Zitronengras (aus dem Asia- oder Teeladen)
1 l Plantaforce Gemüsebrühe
2 Bund frische Minze

Zitronengras mit der Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einstreuen und bei milder Hitze fünf bis zehn Minuten ausquellen lassen. Zitronengras entfernen. Das Couscous eventuell mit Herbamare nachwürzen, die frische Minze zerpflücken und unterheben.
Schmeckt warm und kalt sehr gut. • MS

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.