

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7: **Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz**

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.

Vegetarisch all' italiana

Kartoffel-Gnocchi ...

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
1/2 TL Meersalz, geriebene Muskatnuss
1 Ei
125 g Weizenmehl oder Hartweizengriess fein

Kartoffeln in der Schale weich kochen. Schälen und noch heiss durch die Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen. Salz, Muskat, Ei und so viel Mehl (Griess) unter die Kartoffelmasse kneten, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig zu fingerdicken Rollen formen und in zirka zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Auf einem bemehlten Brett etwas trocknen lassen. Die Gnocchi machen etwas Arbeit - aber es lohnt sich.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Gnocchi darin portionsweise garen bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Walnusspesto servieren.

... mit Walnusspesto

100 g Walnusskerne
1 Knoblauchzehen,
2 EL Olivenöl
1 Bund Rucola, 1 Bund Basilikum
50 g feingeriebener Parmesan
2 EL Crème fraîche
Herbamare und Pfeffer aus der Mühle

Walnusskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und anschliessend fein mahlen. Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Die Kräuter fein hacken. Alle Zutaten gut vermischen und eventuell noch mit etwas heissem Wasser flüssig machen.

Penne mit Zucchinicreme

400 g Dinkelpenne oder eine andere Nudelsorte
5 EL Olivenöl
400 g Zucchini
2 Knoblauchzehen

Muskatnuss, Herbamare
1 Bund Basilikum
100 g Ricotta
50 g geriebener Parmesan

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die kleingeschnittenen Zucchini und die Knoblauchzehen anbraten und zirka 20 Minuten weich dünsten. Eventuell mit etwas Wasser angiesesen. Mit dem Kräutersalz Herbamare, geriebenem Muskat und dem kleingehackten Basilikum vermischen. Das Zucchinipesto in eine grosse Schüssel geben und mit dem Parmesan und Ricotta vermischen. Vom Nudelwasser etwa einen Schöpflöffel Kochwasser dazugeben und gut verrühren. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen, abgiessen und zu der Zucchinicreme geben. Mischen. Falls die Masse noch zu fest ist, noch etwas Nudelwasser zufügen.

Zu guter Letzt noch eine einfache kleine Vorspeise, die man variieren kann, und die, zusammen mit einem Sommersalat, auch ein leichtes Abendessen ergibt:

Bruschetta

Grundrezept:

4 Scheiben Vollkornbrot
2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Herbamare

Brotscheiben im Toaster rösten, die geschälten Knoblauchzehen darauf reiben, frisches Olivenöl darübertröpfeln und etwas salzen.

Variationen zum Belegen:

- ☆ Kleingeschnittene Tomate und frisches Basilikum
- ☆ Dünne Parmesan- oder Pecorinoscheiben
- ☆ Thunfischstückchen aus der Dose und gehackte Zwiebeln
- ☆ Gegrilltes Gemüse, z.B. Zucchini, Auberginen oder Paprikaschoten. •MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.