

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Man ist so alt, wie man sich fühlt**

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.

Internationale Kartoffelgerichte

Spanien: Tortilla

650 g festkochende Kartoffeln
2 mittlere Zwiebeln
5 Eier, 8 EL Olivenöl
Trocomare, 1 EL Kapern zum Garnieren

Geschälte Kartoffeln in 15 Minuten bissfest kochen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebeln in Ringe schneiden, in zwei Esslöffeln Olivenöl dünsten und aus der Pfanne nehmen. Drei Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, und die Kartoffeln darin leicht anbraten. Mit Trocomare würzen, abkühlen lassen. Eier verquirlen, mit Trocomare würzen, Kartoffeln und Zwiebelringe hinzufügen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffel-Eier-Masse 5 Minuten darin braten, zum Wenden einen Teller benutzen und auf der anderen Seite fertig braten. Mit den Kapern garnieren. Schmeckt warm oder kalt sehr gut mit frischem Gemüse oder Salat.

Italien: Kartoffel-Lauch-Gorgonzola-Suppe

500 g geputzter Lauch
500 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Liter Plantaforce-Gemüsebrühe
2 EL Butter, 1 Bund glatte Petersilie
150 g Gorgonzola
3 EL Zitronensaft, Pfeffer, Herbamare
Gehackte Walnüsse zum Garnieren

Lauch in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem grossen Topf erhitzen, Kartoffeln und Lauch darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen, bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Gorgonzola in Würfel schneiden. Vor dem Servieren den Käse in die Suppe rühren und schmelzen lassen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Herbamare abschmecken. Die gehackte Petersilie unterheben und mit den Walnüssen bestreuen.

USA: Baked potatoes

4 mehlig kochende Kartoffeln (à 300 g)
200 g Crème fraîche
Herbamare, 1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln waschen und in der Schale 15 Minuten vorkochen. Anschliessend in Alufolie einpacken und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 45 Minuten backen. Crème fraîche mit Herbamare verrühren. Die garen Kartoffeln an der Oberseite kreuzweise einritzen und leicht auseinanderdrücken. Crème fraîche auf die Kartoffeln geben, mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Österreich: Zwetschgenknödel

1 kg frisch gekochte, mehlig Kartoffeln
150 g leicht ausgesiebt Vollkornmehl
2 Eier, Salz, 1 Prise Muskatnuss
3 EL zerlassene Butter
20 entsteinte Zwetschgen
Nussfüllung: 100 g fein geriebene Haselnüsse
3 EL Rohrzucker mit 1 TL Zimt vermischt
70 g heisse Butter zum Übergiessen

Die noch heissen Kartoffeln schälen und sofort durch die Presse drücken, etwas auskühlen lassen. Mehl, Eier, Gewürze und die abgekühlte Butter unter die Kartoffelmasse mischen. Eine Rolle mit einem Durchmesser von etwa sieben Zentimetern formen. Scheiben von einem Zentimeter Dicke abschneiden. Die entsteinten Zwetschgen mit einem halben Teelöffel Nussmischung füllen, in eine Teigscheibe einhüllen. Die Knödel in leichtem Salzwasser 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. 70 Gramm Butter erhitzen, mit der restlichen Nussmischung verrühren und über die fertigen Knödel geben. Mit Zwetschgenkompott reichen. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.