

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 1: **Kristalle : der Glanz der Natur**

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.

Zeit für Eintöpfe

Fencheltopf

600 g Fenchelknollen
300 g Karotten
1 Zwiebel
50 g Butter
1/2 Tasse trockener Weisswein
1 TL Herbamare
Saft einer halben Zitrone
frische Petersilie

Die Stiele und das Grün der gewaschenen Fenchelknollen abschneiden. Die Knollen halbieren und in einen Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Karotten in Scheiben, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Mit dem Wein aufgiessen und 15 Minuten bissfest dünsten. Die restliche Butter dazugeben, mit dem Kräutersalz und dem Zitronensaft würzen. Die Petersilie und das Fenchelgrün klein hacken und über das Gemüse streuen. Dazu passt Reis oder Kartoffelpüree.

Ungarischer Krauteintopf

750 g Weisskraut
je 1 rote und gelbe Paprikaschote (Peperoni)
3 EL Sonnenblumenöl
Herbamare
1 bis 2 dl (100 bis 200 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe
je 2 TL Rosen- und Edelsüßpaprika
1 Messerspitze Cayennepfeffer
getrockneter Majoran und Thymian
3 EL Crème fraîche

Den Kohl in drei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden, und die Zwiebel klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel glasig braten, das Kraut und die Paprikastreifen dazuge-

ben und kurz anbraten. Etwas Gemüsebrühe zufügen, mit Herbamare, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss Majoran und Thymian hinzugeben, nochmals fünf Minuten schmoren. Mit der Crème fraîche verfeinern. Dazu passen Pellkartoffeln oder Vollkornbrot.

Feurige Bohnensuppe

250 g getrocknete schwarze Bohnen
7,5 dl (750 ml) Wasser
2 Lorbeerblätter
je 4 Nelken und Wacholderbeeren
einige Pfefferkörner
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Karotten
1 Stange Lauch
1 kleinere Paprikaschote (Peperoni)
2 EL Olivenöl
Meersalz
Obstessig
Crème fraîche

Die Bohnen über Nacht im Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Lorbeer, den Nelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern etwa 50 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken. Die Karotten und den Lauch klein schneiden. Die Paprikaschote fein hacken. Das Öl erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel darin anbraten, Karotten, Lauch und Paprikaschote dazugeben und etwa fünf Minuten dünsten. Zu den Bohnen geben und noch 15 Minuten mitkochen. Die Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, mit Meersalz und einem Schuss Essig abschmecken. Mit einem Klecks Crème fraîche in jedem Teller servieren. Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.