

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 2: **Ernährung : worauf Chinesen achten**

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.

# Herzhaftes aufs Brot

## Apfel-Zwiebel-Aufstrich

100 g Butter  
1 Apfel  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
10 Walnusskerne  
½ TL mittelscharfer Senf  
1 Msp. Trocomare, 1 TL Paprika edelsüss  
Butter schaumig schlagen. Den Apfel und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl dünsten. Mit den Nüssen pürieren und den Gewürzen pikant abschmecken. In ein Schraubglas füllen. Hält sich eine Woche lang im Kühlschrank.

## Avocado-Aufstrich

1 reife Avocado  
¼ rote Peperoni (Paprikaschote)  
10 schwarze Oliven ohne Stein  
1 EL Zitronensaft  
½ TL Kräutersalz Herbamare  
1 EL Naturjogurt  
Avocado der Länge nach halbieren, den Kern herausnehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und die Schalenhälften beiseite legen. Zitronensaft über das Fruchtfleisch träufeln, Herbamare dazugeben und mit der Gabel fein zerdrücken. Paprikaschote in kleine Würfel, Oliven in feine Ringe schneiden und unter die Avocado mischen. Mit Herbamare abschmecken und zum Schluss das Jogurt unterheben. Den fertigen Aufstrich in die Avocadoschalen füllen und kühl servieren.

## Linsenpaste

100 g Berglinsen  
2 dl (200 ml) Plantaforce Gemüsebrühe  
1 geraspelte Karotte  
50 g Butter  
je ½ TL scharfer Senf, Herbamare, Thymian  
1 TL Majoran, 1 Msp. scharfer Paprika

Linsen und die geraspelte Karotte in der Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen bis sie gar sind. Mit den restlichen Zutaten mischen und pürieren bis die Masse cremig ist. Hält sich drei bis vier Tage in einem Schraubglas im Kühlschrank.

## Grünkern-Aufstrich

100 g Grünkern, geschrotet  
2 dl (200 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe  
2 mittlere Zwiebeln  
3 EL Olivenöl  
3 EL Majoran  
je 1 TL Basilikum, Thymian, Koriander  
Herbamare Kräutersalz, Pfeffer  
Grünkern in die kochende Gemüsebrühe mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen und 15 Minuten ausquellen lassen. Die kleingeschnittenen Zwiebeln im Olivenöl anbraten. Die Gewürze und die abgekühlten Zwiebeln unter die Grünkernmasse mischen und in ein Schraubglas füllen. Hält sich im Kühlschrank drei bis vier Tage. Diese «vegetarische Leberwurst» schmeckt herrlich zu einem Bauernbrot mit Gewürzgerken.

## Camembert-Aufstrich

1 Camembert  
100 g weiche Butter  
1 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia)  
1 mittlere Zwiebel  
½ TL Paprika edelsüss  
Den Camembert zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken, die Butter, den Frischkäse und die fein gehackte Zwiebel dazugeben und gut mischen. Mit dem Paprikapulver bestreuen. Schmeckt gut zu dunklem Brot und einem Glas Weisswein.

**Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.**