

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Kalt! : Kälter! : Erkältet?**

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.

# Neue Rezepte für alte Gemüse

## Steckrüben-Karotten-Eintopf

600 g Steckrüben  
300 g Karotten  
1 grosse Zwiebel  
50 g Butter  
1/2 TL Currypulver  
1/2 TL Kümmel  
1 l Gemüsebrühe Plantaforce  
Herbamare, 1 EL Majoran  
1/2 Bd. Petersilie

Steckrüben dick schälen, Karotten putzen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel würfeln und in der Butter goldgelb dünsten. Gemüse dazugeben und kräftig anbraten. Curry und Kümmel zufügen und mit der Brühe aufgiessen. Etwa 25 Minuten köcheln lassen. Mit Herbamare und Majoran würzen. Mit der gehackten Petersilie vor dem Servieren überstreuen. Dazu schmecken kräftiges Kümmelbrot oder frische Kümmelstangen vom Bäcker.

## Fenchel-Kartoffel-Auflauf

1 kg Fenchel  
400 g festkochende Kartoffel  
6 EL Olivenöl, Herbamare  
50 g getrocknete Feigen  
100 g schwarze Oliven ohne Stein  
100 g getrocknete Tomaten  
50 g gehackte Walnüsse  
5 Salbeiblätter, 1 Bund glatte Petersilie  
200 g Schafs- oder Ziegenkäse

Fenchel der Länge nach in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Beides zusammen 10 Minuten bissfest dünsten. Mit Herbamare würzen und mit dem Olivenöl mischen. Stielansätze der Feigen abschneiden, die Früchte fein würfeln, Tomaten grob zerschneiden, Salbeiblätter und Petersilie fein

hacken. Alle Zutaten mit dem Gemüse mischen und in eine Auflaufform geben. Den Käse in Würfel schneiden und über das Gemüse streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft garen, bis der Käse zu bräunen beginnt.

## Kürbis-Pfannkuchen

**Teig:** 225 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl  
4,5 dl (450 ml) Milch  
3 Eier, Meersalz, Muskatnuss,  
Öl zum Anbraten  
**Füllung:** 1 kg Hokkaido-Kürbis  
1 grosse Zwiebel  
100 g Butter  
1 dl (100 ml) Plantaforce Gemüsebrühe  
1 EL Rosenpaprikapulver  
400 g saure Sahne  
Herbamare, 2 EL Weissweinessig  
50 g Kürbiskerne  
1 EL geriebener Meerrettich

Die Zutaten für die Pfannkuchen zu einem glatten Teig verrühren. Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel in 50 g Butter andünsten, das Kürbisfleisch dazugeben und mit 1 EL Mehl bestäuben. Mit der Brühe aufgiessen, Paprikapulver und 200 g saure Sahne dazugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Herbamare und dem Essig abschmecken. Aus dem Teig 8 goldbraune Pfannkuchen backen. Kürbismasse auf die Pfannkuchen verteilen und aufrollen. In eine gebutterte Auflaufform legen. Mit 50 g Butterflöckchen und den Kürbiskernen bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 15 Minuten erhitzen. Die restliche saure Sahne mit dem Meerrettich verrühren, auf vier Tellern verteilen und mit Paprikapulver bestreuen, dazu die fertigen Pfannkuchen reichen. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.