

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 1: **Tipps und Tricks rund ums Haar**

PDF erstellt am: **08.07.2024**

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.

Ganz schön scharf!

Blumenkohl mit Garam masala

- 1 Blumenkohl
- 1 TL Kurkuma, 2 EL Zitronensaft, Meersalz
- 3 bis 4 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl
- 1 gestrichener EL Garam masala (aromatische, indische Gewürzmischung aus Kardamom, schwarzem Kreuzkümmel, Gewürznelke, Zimt, Muskat, Pfeffer)
- 50 g Vollmilchjogurt, Herbamare Spicy
- 1 Bund feingeschnitt. Schnittlauch
- 1 in Streifen geraspelte Karotte

Blumenkohl in grosse Röschen teilen. Einen Topf mit Salzwasser, Kurkuma und dem Zitronensaft zum Kochen bringen, den Blumenkohl darin bissfest kochen, abgiessen und gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Blumenkohlröschen ringsherum anbraten, in eine feuerfeste Form geben. Garam masala unter das restliche Öl in der Pfanne rühren, Jogurt dazugeben, mit Herbamare Spicy würzen, einmal aufkochen lassen und über den Blumenkohl giessen. 15 Minuten im Ofen überbacken. Mit Schnittlauchröllchen und Karottenstreifen bestreuen. Dazu passt Reis mit Cashewkernen oder Linsen.

Tacos mit Kidneybohnen

12 bis 16 Tacos

Chilisauce:

7 getrocknete Chilis, 250 g geschälte Tomaten (Glas, Dose), 1 Knoblauchzehe, Herbamare Spicy, 1 TL Oregano, 1 TL Kreuzkümmel

Bohnenfüllung:

2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Herbamare Spicy, 1 grosse Dose Kidneybohnen

Zum Anrichten:

Salatblätter, Gurkenscheiben
Peperoni-(Paprika-)streifen
Nach Belieben: geriebener Käse

Chilischoten aufschneiden, die Kerne und die Zwischenhäute entfernen. Chilis in einem Topf leicht rösten, mit $\frac{1}{2}$ l Plantaforce-Gemüsebrühe aufgiessen und 1 Stunde lang einweichen. Chilis abgiessen. Einweichbrühe auffangen. Chilis mit 3 dl (300 ml) Einweichbrühe im Mixer mit den restlichen Zutaten pürieren. In einen Topf geben und etwa 10 Minuten köcheln. Die Sauce nochmals abschmecken. Für die Bohnenfüllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden und im Öl anrösten. Die Bohnen und die Chilisauce dazugeben und zirka 10 Minuten kochen lassen. Mit Herbamare Spicy abschmecken.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen, und die Tacos auf einem Backblech 5 Minuten erwärmen. Die Tacos mit den Salatblättern belegen, mit der Bohnenmasse füllen, mit Peperonistreifen und Gurkenscheiben garnieren und eventuell mit Käse bestreuen.

Tipp: Sie können auch alle Zutaten auf den Tisch stellen, und jeder macht seine Tacos selbst.

Zimttaler

- 125 g feine Vollkornhaferflocken
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 75 g Honig
- 25 g geriebene Mandeln
- 125 g Butter
- 1 TL Zimt, abgeriebene Zitronenschale

Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, auskühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten verkneten und im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen. Aus der Masse etwa 20 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Esslöffel flach drücken und bei 180 Grad zirka 12 bis 15 Minuten backen. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.