

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 2: **Babys und die Liebe zum Wasser**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

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.

Alles Kohl

Wirsingröllchen

6 grosse Wirsingblätter
30 g getrocknete Steinpilze
200 g Crème fraîche, Herbamare
1 dl (100 ml) Plantaforce Gemüsebrühe

Steinpilze 20 Minuten in 2dl (200 ml) Wasser einweichen. Abgiessen und Einweichwasser auffangen. Pilze fein hacken und mit Herbamare würzen. Wirsingblätter blanchieren und etwas abtrocknen lassen. Der Länge nach halbieren. Die Blätter mit der Crème fraîche bestreichen, die Steinpilzmasse daraufgeben und fest zusammenrollen. In eine Auflaufform legen. Die restliche Crème fraîche mit dem Einweichwasser und der Gemüsebrühe mischen und über die Röllchen giessen. Im Backofen bei 200 Grad zirka 20 Minuten garen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Variante: Sie können die Wirsingblätter auch mit einer Getreidemasse füllen.

Weisskrautcurry

1 kg Spitzkohl
50 g Cashewkerne
1 TL Korianderkörner
1 mittlere Zwiebel
4 EL Olivenöl
je 1 TL Kümmel und Curry
frisch geriebener Ingwer und Zitronenschale
Herbamare, Cayennepfeffer
je 2 EL Tomatenmark und Zitronensaft
Zitronengras oder Petersilie

Den Spitzkohl in breite Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen. Die Nüsse ohne Fett rösten. Den Koriander im Mörser grob zerdrücken. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe und den Kohl andünsten, etwas Wasser angiesen, die Gewürze dazugeben und alles etwa 15 Mi-

nuten bissfest garen und abschmecken. Mit kleingeschnittenem Zitronengras oder Petersilie und den Cashewnüssen bestreuen. Dazu schmeckt körniger Reis oder kräftiges Bauernbrot.

Rotkohlsalat

500 g Rotkohl (Blaukabis)
Für die Sauce: 150 g Joghurt
100 g Sahne
Saft von einer halben Zitrone
1 TL Honig
1 Prise Cayennepfeffer
50 g Walnüsse

Alle Zutaten (ohne Nüsse) für die Sauce gut verrühren. Walnüsse grob hacken. Das Blaukraut vierteln, den Strunk ausschneiden. Die Kohlviertel in ganz feine Streifen schneiden. Mit etwas Meersalz gut kneten, bis das Kraut geschmeidig ist. Mit der Sauce gut mischen und mit den Nüssen bestreuen.

Fruchtiger Chinakohlsalat

300 g Chinakohl
2 rosa Grapefruits
Für die Sauce: 2 EL Walnussöl
5 EL Sauerrahm (saure Sahne) oder Joghurt
1 TL mittelscharfer Senf
4 EL Apfelsaft
Herbamare, frische Kräuter

Chinakohl in Streifen schneiden. Grapefruits schälen und filetieren und mit dem Kohl mischen. Die Zutaten für die Sauce mit einem Schneebesen verrühren, über das Gemüse giessen und gut mischen. Mit frischen Kräutern bestreuen.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.