

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 3: **Diabetes : Risiko abwehren**

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.

Pikante Vollwertküche

Sauerkraut-Bratlinge

750 g mehliges Kartoffeln
 2 kleine Zwiebeln
 2 EL Sonnenblumenöl
 200 g Sauerkraut vom Fass (rohes S.)
 1 Bund Petersilie
 2 Eigelb
 2 EL Sauerrahm
 75 g feingemahlener Dinkel
 Muskatnuss, Herbamare

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und durch die Presse drücken. Zwiebeln fein würfeln und im Öl dünsten. Sauerkraut klein schneiden und noch 5 Minuten mitgaren. Abkühlen lassen! Petersilie fein hacken, mit dem Eigelb, dem Sauerrahm, dem Dinkel und den Gewürzen zu den Kartoffeln geben und gut durchmischen. Zum Schluss das Kraut dazugeben und untermischen. Bratlinge formen und im heissen Öl ausbacken. Dazu passt:

Apfel-Lauch-Frischkost

2 Stangen Lauch
 2 mittelgrosse Äpfel
 Für die Sauce: 150 g Sauerrahm
 2 EL Zitronensaft
 Herbamare, 1 Prise Curry

Ungeschälte Äpfel vierteln und in feine Scheiben, Lauch in ganz feine Ringe schneiden. Beides mischen. Die Zutaten für die Sauce gut verrühren und mit den Äpfeln und dem Lauch mischen. Gut durchziehen lassen.

Grünkern-Pilz-Bratlinge

200 g mittelgrobes Grünkernschrot
 4,5 dl (450 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
 150 g Champignons, 100 g Lauch
 2 Eier, 5 EL Olivenöl
 1 TL getrockn. Basilikum (frisch: 3 Stiele)
 2 EL Vollkornsemmelbrösel, Trocomare

Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe aufkochen, bei geringer Hitze 20 Minuten kochen und bei ausgeschalteter Herdplatte 10 Minuten nachquellen lassen. Das Gemüse fein hacken bzw. schneiden und in 1 EL Olivenöl andünsten. Alles mit dem Grünkernschrot mischen und pikant würzen. Bratlinge formen und im restlichen Öl braten. Dazu passt:

Jogurt-Dill-Crème

250 g Salatgurke
 1 Bund Dill, Herbamare
 1 bis 2 EL Olivenöl
 500 g Vollmilchjogurt, 1 EL Zitronensaft
 Geschälte Gurke in kleine Stifte hobeln, Dill fein hacken. Alle Zutaten mit dem Jogurt mischen und abschmecken

Käse-Semmelknödel

5 bis 6 Vollkornsemmel vom Vortag
 1/8 bis 1/4 l heisse Milch
 2 bis 4 EL fein gem. Dinkel oder Weizen
 Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronenschale
 1 Bund Petersilie, gehackt
 1 kleine Zwiebel, 1 EL Sonnenblumenöl
 200 g würziger Käse, 2 Eier
 2 bis 3 gekochte, fein geriebene Kartoffeln

Die Semmeln klein schneiden, in eine grosse Schüssel geben, mit der heissen Milch begiessen und etwas ziehen lassen. Dann Mehl, Gewürze, abgeriebene Zitronenschale, Petersilie und die im Öl gedünsteten Zwiebelwürfel, den fein geriebenen Käse, die Kartoffeln und die Eier dazugeben und gut durchkneten. Aus der Masse gleich grosse Knödel formen und in einer kräftigen Gemüsebrühe etwa 20 Minuten ziehen lassen. Dazu schmeckt Sauerkraut.

Tipp: Aus der Masse eine Rolle formen, in dicke Scheiben schneiden und diese in Öl ausbacken.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.