

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8: **Milch : Pro und Kontra**

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.

Drinnen kochen, draussen essen

Knuspriger Brotsalat

250 g Bauernbrot vom Vortag

Olivenöl zum Braten

1 ungeschälte Knoblauchzehe

250 g Kirschtomaten

1 gelbe Peperoni (Paprikaschote)

2 mittlere Karotten

4 Frühlingszwiebeln

Salatsauce: 1 TL mittelscharfer Senf

5 EL Olivenöl, 6 EL Aceto balsamico

Herbamare, Schnittlauch

Brot in zwei Zentimeter grosse Würfel schneiden, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe und die Brotwürfel darin rösten und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren, die Paprika in feine Streifen schneiden, die Karotten in feine Scheiben hobeln und die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben. Für die Salatsauce alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und über das Gemüse giessen. Die Brotwürfel dazugeben und gut vermischen. Mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Tipp: Falls der Brotsalat zum Picknick mitgenommen wird bzw. erst später gegessen werden soll, geben Sie die gerösteten Brotwürfel in eine Dose und mischen sie erst kurz vor dem Essen unter.

Peperoni-Frischkäse-Dip

Je eine halbe gelbe und rote Peperoni

1/2 Bund Petersilie

400 g Doppelrahm-Frischkäse

200 g Sauerrahm (saure Sahne)

60 g geröstete Kürbiskerne, Herbamare

Peperoni (Paprikaschoten) in ganz kleine Würfel schneiden, kurz im kochenden Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Frischkäse und Sauerrahm mit dem Kräutersalz Herbamare verrühren, Peperoni, Kürbiskerne und feingehackte Petersilie unterheben. Nochmals pikant abschmecken. Gemüse

wie z.B. Staudensellerie, Karotten, Salatgurke, Radieschen vorbereiten und zum Dip reichen.

Himbeer-Mascarpone-Creme

500 g Himbeeren

1 Vanillepuddingpulver

1/2 l roter Traubensaft

2 bis 4 EL Rohrzucker

Für die Creme: 500 g Sahnequark

250 g Mascarpone

Mark einer Vanilleschote, Saft von 1 Zitrone

100 g milder Honig

Zitronenmelisse zum Garnieren

Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen, gut abtropfen lassen. Vanillepuddingpulver mit 4 EL Traubensaft verrühren, den restlichen Saft mit dem Zucker aufkochen, angerührtes Puddingpulver einrühren und nochmals aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, die Himbeeren zufügen und erkalten lassen. Zwischendurch umrühren. Alle Zutaten für die Creme glatt rühren. Himbeeren und Creme abwechselnd in eine Schüssel schichten und zwei Stunden kalt stellen. Mit der Zitronenmelisse garnieren.

Melonen-Zitronen-Bowle

Zutaten für 6 Gläser: 1 Honigmelone (500 g)

2 EL Zitronenlikör

1 Zitrone

1/2 Bund Zitronenmelisse

1 Flasche Prosecco

Melone halbieren. Das Melonenfleisch mit dem Kugelstecher ausstechen oder in Würfel schneiden. In einen grossen Krug geben, mit dem Zitronenlikör übergiessen, Zitronenschale mit einem Sparschäler in Form einer Spirale abschälen und zusammen mit den Blättern der Zitronenmelisse dazugeben. Mit dem gut gekühlten Prosecco aufgiessen.

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.