

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Abnehmen nach Punkten**

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.

Peperoni: erntefrisch auf den Tisch

Gefüllte Peperoni mit Hirse

200 g Hirse
½ l Plantaforce Gemüsebrühe
4 rote Peperoni (Paprikaschoten)
je eine gelbe und orangefarbene Peperoni
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
Olivenöl, Butter zum Einfetten
1 Bd. frischer Oregano
1 getrocknete Chili
Herbamare Kräutersalz

Hirse in der Gemüsebrühe 5 Minuten kochen und etwa 15 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Peperoni waschen, am Stielansatz einen Deckel abschneiden, vorsichtig Kerne und weisse Zwischenhäute entfernen. Die gelbe und orangefarbene Paprikaschote nach dem Putzen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Zwiebelwürfeln in Olivenöl anbraten. Oreganoblättchen hinzufügen, kleingehackte Chilischote unterrühren und mit Herbamare abschmecken. Hirse mit dem Gemüse mischen und in die roten Peperoni füllen. In eine gefettete Form setzen und bei 200 °C 30 bis 40 Minuten im Backofen garen.

Peperoni mit Schafskäse

je 2 rote und gelbe Peperoni
1 Bd. glatte Petersilie
1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
5 grüne Oliven ohne Stein
1 EL Kapern
5 EL Paniermehl
200 g Schafskäse
Herbamare, Olivenöl

Peperoni waschen, 5 Minuten unter dem Backofengrill rösten bis die Haut Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken und die Haut abziehen. Halbieren und Kerne entfernen. Für

die Füllung den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, kleingeschnittene Petersilie, abgeriebene Schale der Zitrone, zerdrückte Knoblauchzehe, in Scheiben geschnittene Oliven, Kapern, Paniermehl und 2 EL Olivenöl untermengen. Mit Herbamare würzen. Die halbierten Peperoni mit der Mischung füllen. Eine feuerfeste Platte mit Olivenöl bestreichen, die Gemüseschoten daraufsetzen und bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten überbacken. Dazu schmecken kräftiges Brot oder Backkartoffeln.

Peperonata

750 g Peperoni
375 g Zwiebeln
750 g Tomaten
2 TL frischer Thymian
3 EL Olivenöl, 1 EL Butter
1 Gemüsebrühwürfel
2 TL frisches Basilikum
½ Bd. frische Petersilie
Herbamare Spicy

Geputzte Peperoni in feine Streifen schneiden. Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln in einer grossen Pfanne in Olivenöl glasig braten. Tomaten halbieren, in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Peperonistreifen und Thymian ebenfalls zufügen und alles 15 Minuten garen. Gemüsebrühwürfel dazugeben und weitere 15 Minuten garen. Am Schluss die Butter, die Basilikumblättchen und die feingehackte Petersilie dazugeben. Mit dem pikanten Kräutersalz Herbamare Spicy abschmecken. Dazu passt ein körniger Vollwertreis oder Polenta.

Tipp: Wer's scharf mag, kann noch eine kleingeschnittene Chilischote dazugeben. Gut schmeckt die Peperonata auch mit 2 EL Crème fraîche verfeinert.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.