

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Fremde bei uns zu Haus**

PDF erstellt am: **14.08.2024**

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.

Suppen lieben Einlagen

Eierblumen

1 EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
3 Eier, 3 EL Milch, 1 Prise Meersalz, Butter
1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
Die Eier mit Milch, Mehl, Salz und dem Schnittlauch verrühren. Butter in einer grossen Pfanne erhitzen, die Eiermasse eingiessen und stocken lassen. Mit einem Ausstechförmchen Blumen ausstechen und auf die Suppe geben.

Nussbällchen

50 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen
60 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen
40 g Butter, 1 Ei, 1 Msp. Weinsteinbackpulver
1/2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
Kerne, Dinkelmehl und Backpulver mischen, die weiche Butter, Ei, Salz und Schnittlauch unterrühren. Den Teig 15 Minuten kühl stellen. 20 kleine Knödel formen, in die kochende Brühe geben. Wenn die Knödel an die Oberfläche kommen, noch 10 Minuten ziehen lassen.

Griessnocken

40 g weiche Butter, 1 Ei, 60 g Vollkorngriess
Herbamare, gem. Muskatnuss
1 EL gehackte Petersilie
Butter und Ei glattrühren, die Gewürze und die Petersilie zufügen, zum Schluss den Griess einrühren. 10 Minuten quellen lassen. Mit zwei Teelöffeln Nockerln formen und in der Brühe etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Sesamrauten

2 Eier, 30 g Sesam
40 g feines Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
Meersalz, 1 Msp. gemahlene Muskatnuss
Butter und Vollkornmehl fürs Blech
Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Ei-

weiss steif schlagen, Sesam, Eigelb, Mehl und Gewürze unterheben. Ein Backblech mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Sesammasse zirka einen Zentimeter dick auftragen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C zehn Minuten backen. Auskühlen lassen und in Rauten schneiden. Rauten auf die Teller verteilen und mit der Suppe übergiessen.

Käsebrandteignockerln

1/4 l Milch, 40 g Butter, 1 Prise Meersalz
125 g Weizenvollkornmehl, 4 Eier
70 g geriebener Hartkäse (z.B. Bergkäse)
Milch, Butter, Salz aufkochen, das Mehl und den Käse hineingeben und so lange rühren, bis sich ein Kloss bildet. Vom Herd nehmen und ein Ei nach dem anderen einrühren. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Kaffeelöffel walnussgrosse Teigkugeln aufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C goldgelb backen.

Kürbissuppe mit Sojasprossen

1 kleine Zwiebel, fein gehackt
250 g in Würfel geschn. Hokkaidokürbis
2 EL Öl, 40 g Weizenvollkornmehl
1 l Plantaforce Gemüsebrühe
2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt
1/8 l Rahm, 20 g Butter, Herbamare
Saft einer halben Zitrone, 30 g Sojasprossen
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbiswürfel darin drei Minuten dünsten, Mehl dazugeben, gut umrühren und mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Knoblauch und Lorbeerblatt dazugeben und fünf bis zehn Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, mit dem Pürierstab mixen, Zitronensaft, Rahm und Butter dazugeben. Mit Herbamare abschmecken. Zum Schluss die Sojasprossen dazugeben und gleich servieren. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.