

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 5: Aus Paaren werden Eltern

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.

Artischocken

Artischocken klassisch

- 8 kleine ovale Artischocken
- 2 unbehandelte Zitronen
- Olivenöl, Herbamare

Den Artischockenstiel abschneiden, die untersten Blätter entfernen. Die Spitze mit einem scharfen Messer abschneiden, die oberen Blätter mit der Schere gerade schneiden. Die vorbereiteten Artischocken waschen. Im gesalzenen Zitronenwasser etwa 20 Minuten kochen lassen, bis sich die Blätter leicht lösen. Für die Vinaigrette eine Zitrone auspressen, den Saft in einen Suppenteller geben. Unter Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zugeben bis es eine homogene Sauce gibt. Mit Herbamare abschmecken. Die abgezupften Artischockenblätter und zum Schluss den vom «Heu» befreiten Artischockenboden in die Vinaigrette tauchen und genießen.

Tipp: Dazu passen Parmesan und Baguette.

Gefüllte Artischocken

- 4 runde Artischocken
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Bergkäse
- 1 Becher Sauerrahm (saure Sahne)
- 1 Bund Schnittlauch, Trocomare
- Öl für die Auflaufform

Stiel und oberes Drittel der Artischocke entfernen. Gut waschen und im Salzwasser mit Zitronensaft 15 Minuten kochen. Blätter aus der Mitte herausziehen, so dass mit einem Esslöffel das Heu entfernt werden kann. Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Käse reiben. Alles mit dem Sauerrahm mischen und mit Trocomare pikant abschmecken. Auflaufform ausfetten. Artischocken mit der Käsemasse füllen und in die Form stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen.

Tipp: Dazu schmeckt folgender Spinatrisotto.

Spinatrisotto

- 300 g Vollwertreis
- 2 Lorbeerblätter
- Plantaforce-Gemüsebrühe
- 1 dl (100 ml) Weisswein
- 100 g frische Spinatblätter
- 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, Herbamare
- 40 g Butter
- 60 g frisch ger. Parmesan

Reis unter fließendem Wasser waschen, mit einem Liter Wasser und den Lorbeerblättern in einen Topf geben, aufkochen und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Wenn der Reis aufgequollen ist, die Lorbeerblätter entfernen und die Plantaforcewürze dazu geben. In der Zwischenzeit die Spinatblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Die Butter erhitzen, das Gemüse sowie die feingewürfelten Schalotten und den kleingeschnittenen Knoblauch dünsten, mit Weisswein aufgiessen, mit Herbamare würzen und unter den fertig gegarten Reis geben. Abschmecken und mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Wenn Sie den Reis zuvor einweichen, reduziert sich die Kochzeit auf 30 Minuten. Vollwertreis von A. Vogel nur mit Wasser ansetzen und erst zum Schluss die Würze dazu geben.

Geschmorte Artischocken

- 8 kleine ovale Artischocken
- Saft einer halben Zitrone
- 300 g geschälte Tomaten
- 5 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe
- Herbamare, Zitronenthymian

Die vorbereiteten Artischocken vierteln. Die Stücke in Zitronenwasser legen. Öl in der Pfanne erhitzen. Die abgetropften Artischocken, und die ganze Knoblauchzehe dazugeben und 5 Minuten schmoren lassen. Mit Herbamare würzen. Die Tomaten dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Zitronenthymian würzen.

• MH