

April-Delikatessen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 4: **Ernährung : Tipps für Kids**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554361>

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.

Ernährung & Genuss

Löwenzahn-Honig:
pro 100 g ca. 2260 kJ/
540 kcal
Zubereitungszeit ca.
60 Minuten + über
Nacht ziehen lassen
cholesterinfrei, gluten-
frei, laktosefrei

Löwenzahn-Parfait:
pro 100 g ca. 1600 kJ/
369 kcal
Zubereitungszeit ca.
30 Minuten + ausküh-
len lassen
glutenfrei



April-Delikatessen

Für Hülsenfrüchte-Fans, Liebhaber von Meeresfrüchten und für Süßschnäbel: Rezepte aus dem «A.Vogel-Kochbuch», die nicht nur köstlich, sondern auch gluten- und laktosefrei sind.

Süßes mit Löwenzahn

Schleckermäuler haben Grund, sich auf den Frühling zu freuen: Der aromatische Löwenzahn-Honig eignet sich nicht nur fürs Frühstücksbrot oder -müesli, sondern auch für ein feines Dessert.

Löwenzahn-Honig

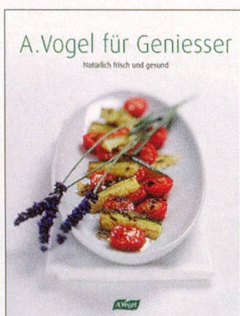
150 g Löwenzahn-Blüten (nur die abge-
zupften gelben Blütenblätter)
1 l Wasser
1 Zitrone
1 kg Roh-Rohrzucker

sirupartige Masse entsteht. Probe: Etwas Masse mit einem Esslöffel entnehmen, erkaltet muss sie dickflüssig sein. Den «Honig» durch ein Sieb in Gläser füllen, verschliessen und auskühlen lassen.

Löwenzahn-Parfait

400 ml Weisswein oder weisser, mous-
sierender Traubensaft
125 g Butter
3 Eigelb
100 g Löwenzahn-Honig
1/4 unbehandelte Zitrone

Weisswein offen auf 200 ml einkochen lassen. Vom Herd nehmen. Butter in Stücken und Eigelb nach und nach unter die noch heisse Flüssigkeit mixen. Zum Schluss Löwenzahn-Honig darunter mischen und Zitronenschale dazureiben. Im Kühlschrank auskühlen lassen, dann



«A.Vogel für Geniesser»
von F. Häfliger und
I. Schindler
gebunden, 179 S.

siehe Seite 43.

Blütenblätter mit dem Wasser kurz auf-
kochen, über Nacht zugedeckt ziehen
lassen.

Am nächsten Tag Flüssigkeit abseihen.
Zitrone schälen, in Scheiben schneiden,
mit dem Zucker begeben. Erhitzen und
auf etwa ein Drittel einkochen, bis eine

in der Eismaschine gefrieren. Ohne Eismaschine stellt man die Masse in einem flachen Gefäss in den Tiefkühler und rührt viertelstündlich mit einer Gabel um, bis das Parfait gefroren ist.

Tipp:

Die aufgeführten Zutaten ergeben etwa 750 g Honig und 450 g Parfait. In gut verschlossenen Gläsern ist der Löwenzahn-Honig etwa ein Jahr haltbar.

Pikantes mit roten Linsen

Ein rotes Linsenpüree schmeckt als Beilage, Dip oder Brotaufstrich wunderbar und ist ausserdem kalorienarm.

Püree aus roten Linsen

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g rote Linsen
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 150 ml Kokosmilch
- 1/2 TL Herbamare® Spicy
- 1/2–1 TL Currypulver, scharf
- 1/4 TL Kurkumapulver
- 1/2 Limette
- 1 EL Erdnussöl

Linsen waschen, abtropfen lassen. Mit 200 ml kaltem Wasser bedecken. Ingwer begeben, aufkochen. Bei kleiner Hitze offen köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen worden ist.

Kokosmilch, Herbamare, Curry und Kurkuma mischen, begeben. Aufkochen, Kochtopf vom Herd nehmen. Limettenschale dazureiben, Saft dazupressen. In einem Cutter oder im Mixglas der Küchenmaschine fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas heisses Wasser begeben. Am Schluss das Öl bei laufendem Gerät tropfenweise darunter arbeiten.

Besonders gut macht sich das Linsenpüree zu pikanten Krevettenspiessen.

Krevettenspieße

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 rote Chilischote
- 1 Schalotte, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 EL Sojasauce
- 1 EL Erdnussöl
- 12 grosse rohe Krevetten, geschält
- 4 dünne Stängel Zitronengras

Chili längs halbieren, entkernen, hacken. Mit Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Sojasauce und Öl im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Mit den Krevetten mischen. Zitronengras leicht quetschen, anspitzen und die Krevetten daraufspiesen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Krevettenspieße auf dem Grill oder in der Pfanne beidseitig kurz braten. Linsenpüree leicht erwärmen und mit den Spiessen servieren.

Linsenpüree:

pro Portion ca. 696 kJ/
165 kcal

Zubereitungszeit ca.

35 Minuten

cholesterinfrei, glutenfrei, laktosefrei

Krevettenspieße:

pro Portion ca. 617 kJ/
149 kcal

Zubereitungszeit ca.

20 Minuten + 60

Minuten marinieren

kalorienarm, glutenfrei, laktosefrei

