

A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 1: **Richtige Ernährung für Sportler**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Nutzungsbedingungen

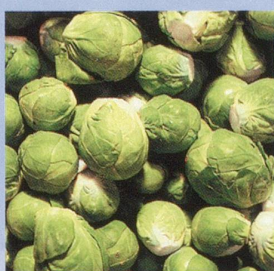
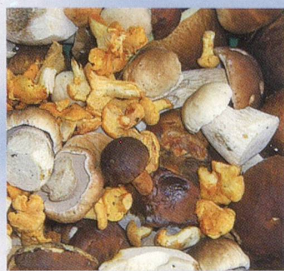
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



KostProben
von
Joannis
Malathounis



Gebratene Steinpilze mit Polentacreme

100 g Polentagriess
1/4 Liter Milch
100 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
50 g Butter

Salz (Herbamare)
200 g Steinpilze (oder andere Pilze
der Saison)
etwas reifer Parmesan

Polentagriess in die Flüssigkeit rieseln lassen, aufkochen und so lange köcheln, bis eine cremartige Konsistenz erreicht ist. Die Butter zugeben und salzen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Butter in der Pfanne dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Polenta geben. Parmesan darüber hobeln.



Rahmkohlrabi mit Rosenkohlblättern

2 Kohlrabi
300 ml Rahm (süsse Sahne)
200 ml Gemüsefond
Salz, Muskatnuss
etwas Weissweinessig

gehackte Petersilie
200 g Rosenkohl
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden. In gesalzenem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Die Sahne mit dem Gemüsefond etwas einkochen lassen, den Kohlrabi zufügen und mit Salz, Muskat und Essig würzen. Ein paar Minuten ziehen lassen. Petersilie einschwenken.

Die Rosenkohlblätter vom Strunk entfernen, waschen und weich dämpfen. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Rosenkohlblätter durchschwenken und würzen. Den Rosenkohl auf dem Rahmkohlrabi anrichten.