

A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Fürs Herz aktiv werden**

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
Vreni Giger



Kalte Kartoffelsuppe mit Saiblingstatar

- | | |
|--|---|
| 2 klein gewürfelte Zwiebeln | 200 g Saiblingsfilet ohne Haut und Gräten |
| 1 Stange Lauch (nur das Weisse), gewürfelt | 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten |
| 1 EL Butter | 1-2 EL Olivenöl |
| 400 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt | Salz, Pfeffer |
| 1 l Gemüsebouillon | 1 EL Zitronensaft |
| 200 ml Sauerrahm (saure Sahne) | |

Eine Zwiebel und den Lauch in der Butter anschwitzen. Dann die Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebouillon auffüllen. 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren und würzen. Mit dem Sauerrahm verfeinern, nochmals abschmecken; erkalten lassen.

Die Saiblingsfilets in kleine Würfel schneiden oder hacken. Die fein geschnittene Zwiebel und den Schnittlauch dazugeben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Erst kurz vor dem Servieren den Zitronensaft zugeben.

Das Fischtatar (eventuell mithilfe eines Rings) in der Mitte tiefer Teller anrichten. Die Ringe abziehen. Die Suppe mit dem Pürierstab aufschlagen und die aufgeschäumte Flüssigkeit angiesen, mit Schnittlauchhalmen garnieren.



Vreni Gigers Tipp:

Die Suppe schmeckt ebenfalls hervorragend, wenn viele verschiedene Gartenkräuter untergemischt werden. Für diese Art des Anrichtens eignen sich zum Beispiel Kerbel, Kresse, Schnittlauch, Basilikum, Verveine (Zitronenverbene) oder Zitronenthymian.

Wunderschön sieht die Suppe mit essbaren Blüten angerichtet aus, zum Beispiel mit Blütenköpfchen von Kapuzinerkresse oder Borretsch.