Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 8: **Gesunder Genuss : Artischocken**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Feines fürs Picknick

Für ein Picknick im Grünen brauchen Sie keine Terrasse, keinen Garten, keinen grossen Tisch, kein Tafelsilber. Sie brauchen nur gutes Wetter, Kühltaschen und ein bisschen Zeit zum Vorbereiten. Für ein Picknick mit der Familie oder mit Freunden nach einer Velotour oder beim Baden an einem See gibt es genügend Gelegenheiten.

Kartoffelsalat mit Bohnen

1 kg festkochende neue Kartoffeln
1–2 EL Olivenöl
Rosmarin, Herbamare
250 g grüne Brechbohnen
1 Bund Bohnenkraut
1 Fleischtomate
Für die Sauce:
5 EL Olivenöl
4 EL Balsamicoessig
1 Knoblauchzehe, Herbamare,
1 TL mittelscharfer Senf
50 g Pecorino oder Parmesan

Die mittelgrossen Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche auf ein mit Olivenöl gefettetes und mit Rosmarin bestreutes Backblech legen. Bei 200°C Umluft etwa 20 Minuten im Backofen braten. Anschliessend mit Herbamare bestreuen. Bohnen putzen, halbieren und in Salzwasser mit dem Bohnenkraut 10 Minuten bissfest kochen. Bohnenkraut herausnehmen, Bohnen kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomate in kleine Stückchen schneiden, mit den Bohnen und den abgekühlten Kartoffeln vorsichtig mischen. Für die Sauce Öl, Essig, zerdrückte Knoblauchzehe, Herbamare und Senf gut verrühren, über den Salat giessen und 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmals mischen und mit dem gehobelten Käse bestreuen. Dazu können Sie jede Art von Getreidebratlingen reichen.

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.

Paprika-Oliven-Mus

4 rote Paprikaschoten
2 EL Olivenöl
100 g schwarze Oliven ohne Stein
4 EL Haferflocken
2 Knoblauchzehen
4 EL Balsamicoessig
Trocomare und Pfeffer

Paprikaschoten putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Mit heissem Öl kräftig braten und abkühlen lassen. Mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren. Oliven kleinhacken und mit den Haferflocken und den zerdrückten Knoblauchzehen unter die Paprikamasse mischen. Mit Essig und den Gewürzen pikant abschmecken. In ein Schraubglas füllen. Zu Getreidebratlingen oder als Brotaufstrich.

Himbeer-Muffins

Für 12 Stück:
2 EL Mandelmus
4 EL Honig
1 Vanilleschote
125 g weiche Butter
2 Eier
200 g Dinkelvollkornmehl
1 Prise Salz, 3 TL Weinstein-Backpulver
1 dl (100 ml) Milch
100 g frische Himbeeren oder eine Obstsorte, z.B. Kirschen
36 spezielle Muffin-Formen aus Papier

Mandelmus, Honig, ausgekratzte Vanilleschote und Butter schaumig rühren. Eier, Mehl, Salz und Backpulver dazugeben. Langsam auch die Milch unterrühren. Zum Schluss vorsichtig die vorbereiteten Himbeeren unter den Teig heben. Den Teig in 12 doppelt oder dreifach genommene (so halten sie die Form besser) Muffin-Papierförmchen verteilen und bei 200°C zirka 25 bis 30 Minuten goldgelb backen.
Viel Spass! • MH