Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Mal scharf, mal süss und gesund dazu : Senf**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

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

Kali mera – Griechenland

Schafskäsekuchen

Quarkblätterteig:
100 g weiche Butter
125 g trockener Magerquark
1 TL Trocomare
125 g Weizenvollkornmehl

Die weiche Butter mit dem Quark und dem Gewürz gut verrühren. Das Mehl unterarbeiten. Den weichen Teig mindestens vier Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen.

Füllung:
300 g milden Schafskäse
3 Eier
Für die Bechamelsauce:
50 g Butter
4 EL Weizenvollkornmehl
1/2 TL Herbamare
1 Tasse Milch
1 Eigelb und etwas Milch

Den Schafskäse auf einer Rohkostreibe reiben. Die Eier verquirlen. Für die Sauce die Butter erhitzen und das ganze Mehl dazugeben. Mit der Milch ablöschen und gut verrühren. Den *dicken Brei* von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Nun den geriebenen Käse, die Eier und die «Bechamelsauce» miteinander verrühren. Die Hälfte des Blätterteigs ausrollen und in eine ungefettete runde Auflaufform (Ø 26 cm) legen, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Die Käsemasse darauf verteilen und mit der zweiten ausgerollten Teighälfte abdecken. Die Teigoberfläche mit der Gabel mehrmals einstechen. Eigelb mit etwas Milch verrühren und die Oberfläche damit bestreichen (ergibt eine schöne goldgelbe Farbe). Auf der mittleren Schiene bei 200 °C etwa 30 Minuten lang backen. Den fertigen Kuchen etwas auskühlen lassen. Zu diesem pikanten Kuchen schmeckt Gurken- oder Tomatensalat mit Oliven. Auch ein Tsatziki (GN 8/98) ist erfrischend zum Schafskäse.

Gemüse mit Quarkfüllung

2 kleine Zucchini
2 Peperoni (Paprika)
2 Auberginen
4 mittlere Zwiebel
4 Tomaten
Gemüsebrühe (Plantaforce)

Zutaten für die Füllung:
3 EL Olivenöl
100 g Schalotten, fein gehackt
Meersalz
Fruchtfleisch der ausgehöhlten Gemüse
3 Scheiben Vollkorntoast, in Würfel geschnitten und in 0,6 dl (60 ml) Milch eingeweicht.
200 g Magerquark
2 Eier
50 g geriebener Bergkäse
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 Bund frische Petersilie, feingehackt
Meersalz, Pfeffer

Zum Bestreuen:
40 g Semmelbrösel mit
40 g geriebenem Bergkäse vermischen

Zwiebel und Tomaten aushöhlen, Zucchini, Paprika und Auberginen halbieren und ebenfalls aushöhlen. Alle Gemüse, mit Ausnahme der Tomaten, in der Gemüsebrühe blanchieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackten Schalotten goldgelb andünsten. Das grob gehackte Fruchtfleisch des Gemüses zugeben, etwas salzen und solange dünsten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. In einer Schüssel ausdampfen lassen. Mit den restlichen Zutaten gut vermischen und pikant abschmecken. In das vorbereitete Gemüse füllen. Eine Auflaufform mit Öl ausfetten, das gefüllte Gemüse hineinsetzen und mit der Brösel-Käse-Mischung bestreuen. Im Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

Schmeckt herrlich als Vorspeise und weckt Erinnerungen an Urlaub, Sonne, Meer und Strand. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.