Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Stress : ein schleichendes Gift?**

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

Winterküche

Gemüsekuchen

Zutaten für 6 Personen
Teig:
150 g Magerquark
2 EL Sonnenblumenöl
4 EL Milch, 1 Ei, Meersalz
250 g fein gemahlenes Weizenmehl
5 TL Backpulver
Belag:
500 g geputztes Gemüse
(Karotten, Lauch, Paprika, Zucchini)
2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl
50 g Kürbiskerne
1 Becher Crème fraîche, 1 Ei
75 g Gruyère-Käse, Herbamare

Für den Teig verrühren Sie den Quark mit der Milch, dem Öl, dem Ei und einer Prise Salz. Das Weizenmehl wird mit dem Backpulver gemischt und unter die Quarkmasse gerührt. 30 Minuten kalt stellen. Der Teig wird in eine gefettete Auflaufform gedrückt. Für den Belag dünsten Sie das kleingeschnittene Gemüse und den zerdrückten Knoblauch etwa 5 Minuten im Öl und rühren die Hälfte der Kürbiskerne unter. Das Gemüse auf den Teig verteilen. Die Crème fraîche mit dem Ei, dem geriebenen Käse und dem Kräutersalz gut verrühren und über das Gemüse giessen. Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Den Gemüsekuchen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden noch 10 Minuten abkühlen lassen.
Schmeckt herrlich mit einem Blattsalat.

Lauchcremesuppe mit Maisknödeln

Zutaten für 4 Personen
Suppe:
200 g feingeschnittener Lauch
1 l Gemüsebrühe Plantaforce
2 EL Weizenvollkornmehl
1 Eigelb, 20 g Butter, 1/8 l Rahm
Maisknödel:
3 dl (300 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
1 EL Butter
200 g Maisgriess (Polenta)
1 El feines Dinkelmehl
1 Ei, 2 TL Backpulver
Herbamare, Muskat

Für die Suppe kochen Sie den Lauch 5 Minuten in der Gemüsebrühe. Weizenmehl mit kaltem Wasser anrühren, zur Lauchsuppe geben und aufkochen lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab mixen, abkühlen lassen. Für die Maisknödel kochen Sie die Gemüsebrühe mit der Butter auf, rühren dann den Maisgriess und das Dinkelmehl ein. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen die Masse 5 Minuten quellen. Ei, Backpulver, Muskat und Herbamare einrühren. Mit nassen Händen kleine Knödel formen. Wichtig: Die Maismasse muss warm geformt werden, da sie sonst zu fest wird. Lassen Sie die Knödel in der Lauchsuppe 5 Minuten ziehen. Zum Schluss geben Sie den mit dem Eigelb verrührten Rahm und die Butter in die Suppe.

Mandelgebäck Cantuccini

200 g ungeschälte ganze Mandeln
250 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
180 g Akazienhonig
1 Messerspitze Weinstein-Backpulver
1 EL Amaretto-Mandellikör
25 g Butter, 2 Eier

Das ausgesiebte Mehl und alle anderen Zutaten zügig miteinander verkneten. Den Teig zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig in 6 gleiche Teile aufteilen und diese in gleichmässig dicke Rollen von 25 cm Länge formen. Die Teigrollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200 °C 15 Minuten backen. Die Rollen ganz auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese nochmals bei 200 °C kurz knusprig backen. Bei einer grossen Familie sollten Sie das Rezept für das gut haltbare Gebäck verdoppeln. • MH