Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 6: **Alles über Naturkautschuk**

PDF erstellt am: **06.05.2024**

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

Leckere Vorspeisen

Geröstete Brotscheiben

4 Scheiben Bauern- oder Ciabatta-Brot
Olivenöl, 2 kleine Knoblauchzehen

Brotscheiben toasten, mit den geschälten, halbierten Knoblauchzehen bestreichen und mit Olivenöl beträufeln. Anschliessend mit verschiedenen Belägen verfeinern:
* 3 Tomaten in Würfel schneiden, mit Herbamare und reichlich Basilikum würzen
* mit dünnen Scheiben Pecorinokäse belegen
* mit geriebenem Parmesan bestreuen
* mit Thunfischstückchen und in Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebeln belegen
* mit gegrilltem Gemüse belegen, z.B. Zucchini, Auberginen, Peperoni, Champignons.

Diese vorzüglichen Leckerbissen eignen sich als Zwischenmahlzeit, leichtes Abendessen oder Vorspeise.

Balsamico-Schalotten

500 g kleine Schalotten
4 EL Olivenöl, Meersalz
3 EL Aceto balsamico
1/4 l Plantaforce Gemüsebrühe
1 rote Peperoni (Paprikaschote)
Herbamare, drei frische Salbeiblätter

Die Schalotten mit der Schale eine Minute im kochenden Salzwasser blanchieren, abschrecken und schälen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Schalotten zugeben, etwa vier bis fünf Minuten leicht bräunen, mit dem Essig ablöschen und der Gemüsebrühe aufgiessen. Mit drei Salbeiblättern und Herbamare würzen. 20 Minuten leicht kochen lassen, bis die Schalotten weich sind. Peperoni der Länge nach aufschlitzen, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Zu den Zwiebelchen geben, und alles noch fünf Minuten köcheln lassen. Schalotten kalt werden lassen, Salbeiblätter entfernen.

Panierte Mozzarella-Kugeln

16 kleine Mozzarellakugeln
1 Bund Estragon, 2 kleine Eier, Herbamare,
2 EL Mehl, 75 g Paniermehl
Für den Basilikumdipp:
1 Bund Basilikum
1 Becher Crème fraîche
2 TL Zitronensaft und abgerieb. Schale
Herbamare, 1 TL Senf mittelscharf

Mozzarella abtropfen lassen. Estragon fein hacken. Die Eier verquirlen und mit Herbamare würzen. Die Käsekugeln im gehackten Estragon wälzen, dann in Mehl, Ei und zuletzt Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Kugeln goldgelb ausbacken und mit dem Basilikumdipp servieren.

Auberginen-Quark-Röllchen

1 grosse oder 2 kleine Auberginen (500 g)
2 Knoblauchzehen, Meersalz
Olivenöl, Trocomare, Pfeffer
10 Holzspiesschen/Zahnstocher
Füllung:
125 g Rahmquark (Sahnequark), 2 EL Rahm
1 TL Zitronensaft, 1 ganze Zitrone
Frischer Zitronenthymian oder -melisse

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenkrepp trocken tupfen. Dann die Auberginenscheiben von beiden Seiten im Öl (mit dem Knoblauch) braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Würzen. Den Quark mit den Zutaten verrühren und abschmecken. Auf die Auberginen streichen, aufrollen und mit Zahnstochern zusammenhalten. Mit Zitronenscheiben und Thymian oder Melisse servieren. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.