Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 6: **Mundgeruch : nein danke!**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

Tutti Frutti

Himbeer-Shake

200 g frische Himbeeren
1 Banane
1 EL Limettensaft
5 dl (500 ml) Buttermilch
1 EL milden Honig
Kakaopulver
Zitronenmelisse

Vorbereitete Himbeeren und die Banane zusammen mit dem Limettensaft pürieren. Buttermilch dazugeben und nochmals durchmixen. Mit Honig süssen. In vier Sektgläser füllen, mit Kakaopulver bestreuen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Erdbeer-Käse-Salat mit Pfeffer

400 g frische Erdbeeren
200 g Brie
Für die Sauce:
125 g Jogurt
je 1 EL Distelöl und Zitronensaft, 1 TL Honig
1 TL bunte Pfefferkörner

Die geputzten Erdbeeren halbieren, grosse Früchte vierteln. Den Käse in feine Scheiben schneiden. Beides auf den Tellern hübsch anrichten. Die Saucenzutaten mit dem Schwingbesen verrühren und über die Teller giessen. Mit den bunten Pfefferkörnern bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Kirsch-Tarte

Für den Kuchenboden (26 cm):
200 g weiche Butter
80 g Honig
Salz, 1 Msp. Vanillepulver
200 g frisch gemahlenes Dinkelmehl
150 g fein gemahlene Haselnüsse
Trockenerbsen zum Blindbacken
Für den Belag:
1 kg entsteinte Süsskirschen
50 g Butter
1 EL Honig
abger. Schale einer halben Zitrone
2 kleine Eier
100 g Marzipanrohmasse
Tortenguss

Mürbeteig zubereiten und 2 Stunden in Folie verpackt kühl stellen. Eine Tarteform mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Teigboden mit Backpapier belegen, die Trockenerbsen einfüllen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 15 Minuten blind backen. Erbsen entfernen. In der Zwischenzeit Butter, Honig und Eier schaumig rühren, Zitronenschale hinzufügen. Marzipanrohmasse in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Auf den heissen Kuchenboden streichen und weitere 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Boden mit Kirschen belegen. Den Tortenguss nach Anweisung zubereiten, Kirschtarte damit überziehen.

Tipp: Die Tarte kann auch mit frischen Pfirsichen, Erdbeeren oder Johannisbeeren belegt werden.

Johannisbeer-Birnen-Konfitüre

500 g rote Johannisbeeren
1 kg reife Birnen
Saft von 1 Zitrone
500 g extra Gelierzucker oder ein alternatives Geliermittel wie z.B. Konfigel

Die verlesenen Beeren in einen grossen Topf geben. Die geputzten Birnen in kleine Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft und dem Gelierzucker in den Topf geben. Unter Rühren die Masse zum Kochen bringen und dann 3 bis 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Vom Herd nehmen und die vorbereiteten Gläser (ca. vier) füllen.

Tipp: Mit 750 g Johannisbeeren und 750 g Bananen wird die säuerliche Marmelade angenehm süss. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.