Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 2: **Hund auf Rezept?**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

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

Hummus

250 g getrocknete Kichererbsen
Saft von 2 Zitronen
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Bund glatte Petersilie, gehackt
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
2 EL Jogurt
100 g Tahin (Sesampaste, in Supermärkten und türkischen Läden)
1 EL Paprika edelsüss, Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag etwa 40 Minuten in frischem Wasser garen. Abkühlen lassen, durch ein Sieb giessen, etwas Kochwasser aufbewahren.
Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben, pürieren und durch ein Sieb streichen oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Püree verarbeiten. Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Jogurt, Tahin und 2 EL Öl dazugeben und verrühren.
Ist das Püree zu fest, noch etwas Kochflüssigkeit hinzufügen.
Paprikapulver mit dem restlichen Öl vermengen und auf dem Hummus verteilen. Dazu wird arabisches Brot wie Pita oder Fladenbrot gereicht.

Marinierte Kichererbsen

500 g Kichererbsen (auch Dose)
3 EL Olivenöl
1 TL Pfefferkörner
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe, 1 Gewürznelke
6 kleine Zwiebeln, geschält
1 Glas Weisswein
Saft von 2 Zitronen

Kichererbsen, wenn sie nicht aus der Dose kommen, über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser gar kochen. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, die gegarten Kichererbsen hinzufügen und vorsichtig rühren. Gewürze und die halbierten Zwiebeln dazugeben. Nach einigen Minuten Weisswein und Zitronensaft hinzugiessen und alles zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf ein Drittel eingekocht ist.
Die marinierten Kichererbsen kalt als Vorspeise servieren.

Rezept aus: Spezialitäten der Provence, BLV-Verlag 1995

muba

Seh' ich richtig?

Das werden wir ja sehen. Denn an der Gesund gibt's nicht nur die Möglichkeit kostenloser Sehtests, sondern auch sonst Wissenswertes in Hülle und Fülle rund um die Themen Gesundheit, Wellness und Wohlbefinden zu entdecken: die neuesten Trends, aktuelle Informationen aus erster Hand, Gesundheitstipps von Experten und vieles mehr. Gesund an der muba: Wir sehen uns!

Wer kommt, kann was erleben.

mch messe schweiz

2. – 11. März 2007

Messezentrum Basel | 10 bis 18 Uhr | www.muba.ch