Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 6: Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kräutern und Olivenöl

Artikel: Aufspiessen und eintunken
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557964

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aufspiessen und eintunken

Menschen, die nicht so wild auf Fleisch sind, spielen bei Barbecue-Festen oft die Rolle des armen Würstchens. Wir verraten Ihnen Tips und Tricks, wie Sie, abseits der üblichen Folien-Tomate oder -Kartoffel, sich und Ihre Gäste mit gegrillten, gegarten und rohen Gemüsen, die vor dem Essen in delikate Saucen getaucht werden, verwöhnen können.

Buchtip:
Jutta Grimm, Vegetarisch Grillen, 1992, pala-verlag, D 64226 Darmstadt, sFr./DM 12.80

Bis die Glut unter dem Rost so richtig glüht, dauert es immer einige Zeit. Da macht es Spass, zur Vorspeise Salatblätter, Chicorée oder Karotten zu knabbern, die man zuvor in eine feine Sauce getunkt hat, was man neu(schweizer)deutsch «dippen» nennt (engl. to dip = eintauchen).

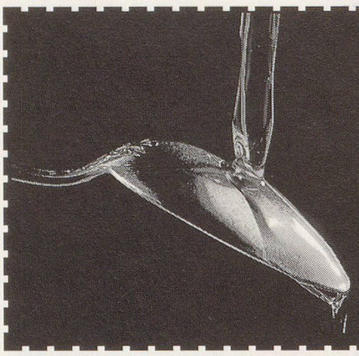
Solche Rohkostknabbereien eignen sich übrigens auch als kleine Zwischenverpflegung, für überraschenden Besuch oder ein leichtes Abendessen für eine grössere Runde und passen gut zu Apfelsaft, Wein und Bier. Eine bunte Platte mit Pellkartoffeln, Oliven, hartgekochten Eiern, Gurken, Radieschen, Tomaten, rohen oder vorgekochten frischen Saisongemüsen (Spargel, Staudensellerie, Fenchel, Paprikaschoten, Kohlrabi, Frühlingszwiebel, Blumenkohl und vieles mehr), gereicht mit einem oder mehreren Dips, ist, ähnlich wie ein Fondue, eine gesellige und abwechslungsreiche Angelegenheit.

Stippen, dippen, tauchen, tunken – dem Gemüse ist's gehüpft wie gesprungen.

Spiessgesellen mal anders

Beim Grillen bietet der Gemüsespiess eine willkommene Variante zum fleischlichen Mixed grill. Je nach Vorrat, Lust und Laune

nimmt man kleine vorgekochte Kartoffeln oder Maiskolben, in Scheiben geschnittene Kohlrabi, Zucchini, Auberginen, Paprikaschoten, ganze Champignons und Zwiebelstückchen und legt sie etwa eine Stunde vor dem Grillieren in eine würzige Ölmarinade, nämlich:



Marias Ölmarinade zum Grillieren

Für die Zutaten von 4 Gemüsespiessen mischt man 8 EL kalt gepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl mit 1 EL A. Vogel-Kräutermischung «scharf», Trocomare und 2 zerdrückten Knoblauchzehen. *Bevor Sie die Spiesse auf den Holzkohlegrill oder in offenes Feuer legen, lassen Sie das Öl möglichst abtropfen, denn abperlendes Fett verursacht Flammen und schädlichen Rauch. Variante: Spiesse direkt im Öl in einem Blech grillieren.*

Feuriger Dip

Je 2 gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen in gutem Öl andünsten. Mit 50 ml Plantaforce Gemüsebrühe aufgiessen und garen.
2 rote Paprikaschoten würfeln.
1 EL A.Vogel Kräutermischung «scharf».

Alle Zutaten im Mixer pürieren und die Masse abschmecken mit: 1 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver, 1 Becher Crème fraîche und 2 EL Balsamico-Essig.

Tips für Dips

Curry-Gemüse-Dip

350 g Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 3 EL Crème fraîche, 2 TL Zitronensaft, 2 TL Currypulver, 2 EL A.Vogel Kräutermischung «pikant», Herbamare, frisch gemahlener Pfeffer.

Zucchini, Zwiebel, und Knoblauch würfeln, im Öl andünsten, im Mixer pürieren und mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Provenzalischer Dip

200 g schwarze entsteinte Oliven,
1 Bund Petersilie,
50 g Sonnenblumenkerne,
200 g feste, enthäutete Tomaten,
Trocomare und A.Vogel Kräutermischung «scharf»

Oliven, Petersilie und Sonnenblumenkerne mit dem Pürierstab hacken. Die Tomaten klein würfeln, dazugeben und alles pikant abschmecken.

Gorgonzola-Dip

50 g Gorgonzola,
100 ml Rahm,
2 EL Naturjoghurt,
50 g Walnüsse,
Herbamare

Käse mit der Gabel zerdrücken, Rahm und Joghurt unterrühren. Mit Nüssen und Herbamare verfeinern.

Frühlings-Dip

2 Bund Radieschen,
200 g Naturjoghurt,
1 TL A.Vogel Kräutermischung «pikant»,
Herbamare,
frisch gemahlener Pfeffer
Gewaschene Radieschen im Mixer grob zerkleinern, mit den übrigen Zutaten mischen und würzig abschmecken.

Avocado-Dip

1 reife Avocado mit der Gabel zerdrücken, mit dem Saft einer halben Zitrone und 150 g mildem Naturjoghurt mischen. Mit frischem Basilikum, Herbamare und Kräutermischung «mild» von A.Vogel würzen. • IZR/MH