Aufspiessen und eintunken

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 6: **Grüne Sommerküche mit Gemüse, Kräutern und Olivenöl**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557964

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

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).

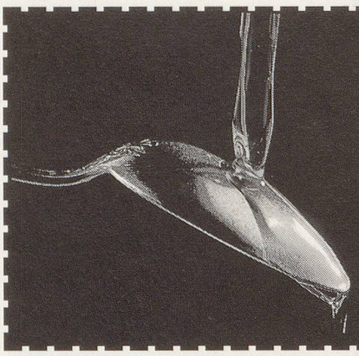
Solche Rohkostknabbereien eignen sich übrigens auch als kleine Zwischenverpflegung, für überraschenden Besuch oder ein leichtes Abendessen für eine grössere Runde und passen gut zu Apfelsaft, Wein und Bier. Eine bunte Platte mit Pellkartoffeln, Oliven, hartgekochten Eiern, Gurken, Radieschen, Tomaten, 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