Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 5: Berauschend schön : Mohn

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 21.05.2025

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

Frühlingsgenüsse

Zwiebelsuppe mit Tomaten

800 g Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g geschälte Tomaten (Glas oder Dose)
1/4 l trockener Weisswein
3/4 l Plantaforce Gemüsebrühe
2 EL Öl, Herbamare, Pfeffer
2 Bund Frühlingszwiebeln
1/2 Bund frischer Majoran
10 Scheiben Vollkorntoast
200 g Appenzeller Käse

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einem grossen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 10 Minuten dünsten. Tomaten dazugeben. Mit dem Weisswein und der Gemüsebrühe auffüllen und etwa 40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit Herbamare und Pfeffer abschmecken. Geputzte Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und mit den Majoranblättchen noch 5 Minuten in der Suppe kochen. Das Brot toasten, mit geriebenem Käse bestreuen und kurz überbacken. Zur Suppe reichen. (Für 4 bis 6 Portionen.)

Spargelsalat mit Rauke

500 g grüner Spargel
20 g Butter, Meersalz, halbe Zitrone
3 EL Obstessig, 3 EL Walnussöl, Herbamare
1 Bund Rauke (Rucola)
einige Gänseblümchen
50 g gehackte Walnüsse

Spargel waschen, harte Enden abschneiden, eventuell untere Hälfte schälen. Die Stangen in 5 Zentimeter lange Stücke schneiden und in Wasser mit Butter, Salz und Zitrone bissfest garen. Aus Essig, Öl und Kräutersalz eine Marinade rühren und über die abgetropften, noch lauwarmen Spargel giessen. Rauke grob zerpflücken oder schneiden und unter den Spargel mischen. Mit den Gänseblümchen und den Nüssen bestreuen.

Kräuterkartoffeln

800 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Spinat
120 g Zwiebeln
40 g Butter, 140 g Schafskäse, 2 Eier
60 g Kerbel und etwas Knoblauchgrün gehackt
2 TL Herbamare, Muskatnuss

Kartoffeln in der Schale weich kochen, Spinat waschen und grob hacken. Die Zwiebelwürfel in 20 g Butter glasig braten, den Spinat dazugeben und mitdünsten. Schafskäse mit der Gabel zerdrücken und den Eiern verrühren. Kartoffeln schälen und grob raspeln, Käse-Eier-Mischung und die Kräuter dazugeben, pikant abschmecken. Backblech mit Backpapier auslegen, den Kartoffelteig mit einem Löffel in Portionen aufsetzen (ergibt etwa 20 Kartoffelnester). Mit Butterflöckchen bestreuen und im Backofen bei 200 °C 25 Minuten goldgelb backen.

Kohlrabiragout

700 g Kohlrabi
400 g kleine Champignons
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
2 dl (200 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
30 g Butter, 1 EL Zitronensaft, Herbamare
1/2 Bund Zitronenmelisse oder Estragon

Die geschälten Kohlrabi in 1 Zentimeter breite Spalten schneiden, die geputzten Pilze halbieren. Die kleingeschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehe in Butter andünsten, Pilze und Kohlrabi dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Wenn das Gemüse bissfest ist, die Crème fraîche und den Zitronensaft unterrühren, mit Herbamare abschmecken. Zum Schluss mit den Kräutern bestreuen. Passt gut zu den Kräuterkartoffeln. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.