

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 6: Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne

**Artikel:** Köstliche Sommerrezepte für vier  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557937>

#### **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:** 14.01.2026

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

# Köstliche Sommerrezepte für vier

## Buchweizen-Galetten mit Zitronensauce

### Galetten:

- 100 g feiner Buchweizenschrot
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 EL Leinsamen
- 2,2 dl (220 ml) Milch
- 3 Eier
- weisser Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, Herbamare

Schrot, Mehl, Leinsamen und Milch vermengen. Die Eier dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen. Dann in einer Bratpfanne wenig Butter schmelzen. Für jede Galette einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben, bei kleiner Hitze beidseitig braten.

### Pikante Zitronensauce:

- 2 dl (200 ml) Milch
- 2 dl (200 ml) Wasser
- 3 EL Reismehl
- 1½ EL Butter
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- je 2 Prisen Ingwer- und Kardamompulver
- 1 Prise Korianderpulver
- Meersalz

Milch, Wasser, Reismehl und Butter unter Rühren aufkochen. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Besonders fein wird die Sauce, wenn man sie zusätzlich püriert. Kurz vor dem Servieren die Sauce aufkochen, Zitronensaft und Zitronenschale unterrühren, würzen.

Mit einem grossen Salatteller eine feine Mahlzeit und sonst eine leichte Vorspeise.

1

Im Sommer mag man's frisch, luftig, locker und leicht. Wir stellen Ihnen gesunde Sommerrezepte mit dem «gewissen Etwas» vor. Ob beim Picknick, auf dem Balkon oder der Veranda, in der Küche oder im Esszimmer, diese leichten vollwertigen Genüsse werden Ihnen überall schmecken.

## Hirseblinis mit Kräuterquark

### Hirseblinis:

- 1,5 dl (150 ml) Milch
- 60 g Hirsemehl
- 30 g Hirseflocken
- 1 Ei
- Pfeffer, Herbamare

### Kräuterquark:

- 1 Bund Kerbel oder Schnittlauch
- 150 g Speisequark
- 2 EL Sauerrahm
- Pfeffer

Die Milch erhitzen, Hirsemehl und -flocken kräftig einrühren. Sofort vom Herd nehmen und 15 Minuten quellen lassen. Eigelb untermischen. Kräftig würzen.

Eiweiß zu Schnee schlagen und sorgfältig unterheben. Kleine runde Küchlein in wenig Öl beidseitig ausbacken. Für den Kräuterquark die Kräuter hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren. Zu den warmen Blinis servieren.

2



Gesunde Grüsse von Babuschka!



## Kräuter-Gazpacho mit Parmesan-Knoblauch-Brot

### Kalte Suppe:

5 Strauchtomaten, 1 rote Paprikaschote, 1 Zwiebel, 2 Gurken, 1 Knoblauchzehe, 150 g Vollmilchjoghurt, 1 Bund Petersilie, 10 Basilikumblätter, 1 Bund Schnittlauch, 2 EL Weissweinessig, 3 EL Olivenöl, Herbamare, Pfeffer

### Knoblauchbrot:

1 grosse Knoblauchzehe, 50 g frisch geriebenen Parmesan, 50 g weiche Butter, 2 TL A.Vogel-Kräutermischung pikant, 1/2 Vollkornbaguette

1 Gurke schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit 3 Tomaten, dem Joghurt sowie 3 dl (300 ml) Wasser im Mixer sehr fein pürieren. Dann in eine Schüssel geben. Das restliche Gemüse putzen und in sehr feine Würfel schneiden und dazugeben. Die Kräuter waschen, trockentupfen, fein hacken, mit dem Essig und Öl vermengen und in die Schüssel geben. Mit Pfeffer und Herbamare abschmecken. Die Suppe nun mindestens drei Stunden kalt stellen. Für das Knoblauchbrot den zerdrückten Knoblauch mit der Butter, dem Parmesan und den Kräutern gut vermengen. Baguette in Scheiben schneiden und mit der Mischung bestreichen. Vor dem Servieren der Suppe im Ofen heiß bei 180 °C in etwa 8 Minuten goldgelb backen.

Eine erfrischende Vorspeise an heißen Tagen!

3

## Pikanter Kraut- und Rüben-Drink

2,5 dl (250 ml) Sauerkrautsaft  
2,5 dl (250 ml) Karottensaft  
etwas Worcestersauce, Trocomare  
Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel

Die Säfte gut mischen. Mit den Gewürzen abschmecken. Kühl servieren.

Vitamin- und mineralienreicher Saft, der die Verdauung anregt.

4

## Ananas-Pfirsich-Milch

1,75 dl (175 ml) Ananassaft  
1,75 dl (175 ml) Pfirsichsaft  
1,5 dl (150 ml) Buttermilch

Die Säfte im Mixer gut mischen. Die Buttermilch hinzufügen und nochmals gut mischen. In Gläser füllen und mit Fruchtspiessen garnieren.

Eine besonders leckere Mischung, welche die Verdauung und den Kreislauf anregt.

4

## Andalusischer Karottensalat

Provitamin A at its best!

500 g junge Karotten  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Sherryessig  
4 EL feinstes Olivenöl  
Pfeffer  
1 Prise Kreuzkümmel  
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver  
3 EL Sherry  
2 Zweige Pfefferminze  
2 EL Pinienkerne



Die geputzten und in Scheiben geschnittenen Karotten 15 Minuten im Dampf garen. Den Knoblauch in eine Schüssel pressen. Sherryessig, Olivenöl, Sherry und die Gewürze hinzufügen, mit dem Schneebesen zu einer Marinade verrühren. Die Pfefferminzblätter waschen, trockentupfen, einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken und unter die Marinade mischen. Die Karotten in die Marinade geben, mischen und etwa eine Stunde durchziehen lassen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten. Den Karottensalat mit Pfefferminzblättern garnieren und mit Pinienkernen bestreuen.

5

## Sommergemüse vom Grill

3  
2 rote Paprikaschoten  
2 Auberginen  
8 Perlzwiebeln  
200 g frische Champignons  
2 Zucchini

2 Knoblauchzehen  
Saft von 2 Limetten  
4 EL Olivenöl  
10 Basilikumblätter  
Herbamare, Pfeffer

Die geputzen Paprikaschoten in vier Zentimeter grosse Stücke schneiden. Die Auberginen und die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und salzen. Die Perlzwiebeln schälen, von den Pilzen die Stiele entfernen. Das Gemüse in eine Schüssel geben. Für die Marinade die Knoblauchzehen in eine kleine Schüssel pressen, mit Limonensaft, Olivenöl und Basilikum vermengen. Die Marinade zum Gemüse geben, das Ganze vorsichtig mischen und zwei Stunden ziehen lassen. Das Gemüse in eine Grillbratpfanne (ersatzweise Bratpfanne) geben und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze grillen, dabei mit Herbamare und Pfeffer würzen. Zwischendurch mit der restlichen Marinade bestreichen.

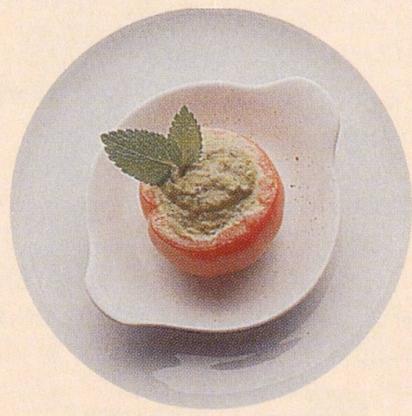
Dazu eine Ofenkartoffel mit saurer Sahne und Schnittlauch – ein herrliches Sommergericht.

## Tomaten, gefüllt mit Zucchinimousse

2

4 Tomaten  
500 g Zucchini  
1 Zwiebel, gehackt  
1 EL Olivenöl  
1 dl (100 ml) Rahm (Schlagsahne)  
2 Eier  
3 Blätter Zitronenmelisse  
1 Handvoll Basilikumblätter  
Herbamare, Pfeffer

Die Tomaten waschen, Deckel abschneiden, aushöhlen. Die gewaschenen Zucchini in Scheiben schneiden und mit der gehackten Zwiebel im Olivenöl kurz dünsten. Das Zucchini-Zwiebel-Gemüse abtropfen lassen, pürieren und erkalten lassen. Den Rahm, die Eier und die fein gehackten Kräuter gut verrühren, würzen und unter das Zucchinipüree mischen. Die Mousse in die Tomaten füllen und im Backofen bei 170 °C 35 Minuten garen.



Eine Delikatesse mit südlichem Flair.

### Quellennachweis:

- (1) Naturburger vegetarisch, Midena Verlag, ISBN 3-310-00327-2
- (2) Jahreszeitenküche, schnell und leicht, AT Verlag, ISBN 3-85502-534-7
- (3) Männer kochen – Frauen geniessen, Mary Hahn Verlag, ISBN 3-87287-469-1
- (4) Das komplette Saftbuch, Mary Hahn Verlag, ISBN 3-87287-417-9
- (5) Tapas, Spanische Leckereien, Mary Hahn Verlag, ISBN 3-87287-464-0
- (6) Der Quickie in der Küche, Mary Hahn Verlag, ISBN 3-87287-472-1

## Power-Drink

6

4 dl (400 ml) Jogurt nature  
4 dl (400 ml) Wasser  
Petersilie, Schnittlauch und andere marktfrische Kräuter nach Belieben  
Herbamare, Pfeffer

Jogurt mit dem Wasser und den kleingeschnittenen Kräutern in den Mixer geben, mit wenig Herbamare und Pfeffer würzen.

Weckt garantiert alle Lebensgeister!

## Feigencreme mit Schokolade

6

100 g Mandelstifte  
10 frische vollreife Feigen  
250 g Mascarpone  
1 bis 2 TL Rohzucker  
geraspelte Bitterschokolade  
Mandellikör

Die Mandelstifte in einer Pfanne rösten. Das Fruchtfleisch von 8 Feigen (müssen reif und aromatisch sein!) pürieren. Das Püree mit Mascarpone und Zucker vermischen. Die Creme kühl stellen. Vor dem Servieren die erkalteten Mandelstifte mit der Feigenmasse verrühren. Auf jeden Teller eine Feigenhälfte und einen grossen Löffel Creme geben. Mit Mandellikör beträufeln und mit geraspelter Schokolade bestreuen.

Ein unkompliziertes, apartes Dessert.