Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 7: Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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: 11.12.2025

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

Vegetarisch all' italiana

Kartoffel-Gnocchi ...

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
½ TL Meersalz, geriebene Muskatnuss
1 Ei
125 g Weizenmehl oder Hartweizengriess fein

Kartoffeln in der Schale weich kochen. Schälen und noch heiss durch die Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen. Salz, Muskat, Ei und so viel Mehl (Griess) unter die Kartoffelmasse kneten, dass ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig zu fingerdicken Rollen formen und in zirka zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Auf einem bemehlten Brett etwas trocknen lassen. Die Gnocchi machen etwas Arbeit – aber es lohnt sich.

Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Gnocchi darin portionsweise garen bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Walnusspesto servieren.

... mit Walnusspesto

100 g Walnusskerne
1 Knoblauchzeh,
2 EL Olivenöl
1 Bund Rucola, 1 Bund Basilikum
50 g feingeriebener Parmesan
2 EL Crème fraîche
Herbamare und Pfeffer aus der Mühle

Walnusskerne in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und anschliessend fein mahlen. Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Die Kräuter fein hacken. Alle Zutaten gut vermischen und eventuell noch mit etwas heissem Wasser flüssig machen.

Penne mit Zucchinicreme

400 g Dinkelpenne oder eine andere Nudelsorte
5 EL Olivenöl
400 g Zucchini
2 Knoblauchzehen
Muskatnuss, Herbamare
1 Bund Basilikum
100 g Ricotta
50 g geriebener Parmesan

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die kleingeschnittenen Zucchini und die Knoblauchzehen anbraten und zirka 20 Minuten weich dünsten. Eventuell mit etwas Wasser angiessen. Mit dem Kräutersalz Herbamare, geriebenem Muskat und dem kleingehackten Basilikum vermischen. Das Zucchinipesto in eine grosse Schüssel geben und mit dem Parmesan und Ricotta vermischen. Vom Nudelwasser etwa einen Schöpflöffel Kochwasser dazugeben und gut verrühren. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen, abgiessen und zu der Zucchinicreme geben. Mischen. Falls die Masse noch zu fest ist, noch etwas Nudelwasser zufügen.

Zu guter Letzt noch eine einfache kleine Vorspeise, die man variieren kann, und die, zusammen mit einem Sommersalat, auch ein leichtes Abendessen ergibt:

Bruschetta

Grundrezept:
4 Scheiben Vollkornbrot
2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Herbamare

Brotscheiben im Toaster rösten, die geschälten Knoblauchzehen darauf reiben, frisches Olivenöl darübertröpfeln und etwas salzen.

Variationen zum Belegen:
☆ Kleingeschnittene Tomate und frisches Basilikum
☆ Dünne Parmesan- oder Pecorinoscheiben
☆ Thunfischstückchen aus der Dose und gehackte Zwiebeln
☆ Gegrilltes Gemüse, z.B. Zucchini, Auberginen oder Paprikaschoten. •MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.