

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 8: Gesunder Genuss : Artischocken  
  
**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:** 02.05.2026

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

## Feines fürs Picknick

Für ein Picknick im Grünen brauchen Sie keine Terrasse, keinen Garten, keinen grossen Tisch, kein Tafelsilber. Sie brauchen nur gutes Wetter, Kühltaschen und ein bisschen Zeit zum Vorbereiten. Für ein Picknick mit der Familie oder mit Freunden nach einer Velotour oder beim Baden an einem See gibt es genügend Gelegenheiten.

### Kartoffelsalat mit Bohnen

1 kg festkochende neue Kartoffeln  
1–2 EL Olivenöl  
Rosmarin, Herbamare  
250 g grüne Brechbohnen  
1 Bund Bohnenkraut  
1 Fleischtomate  
**Für die Sauce:**  
5 EL Olivenöl  
4 EL Balsamicoessig  
1 Knoblauchzehe, Herbamare,  
1 TL mittelscharfer Senf  
50 g Pecorino oder Parmesan

Die mittelgrossen Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche auf ein mit Olivenöl gefettetes und mit Rosmarin bestreutes Backblech legen. Bei 200°C Umluft etwa 20 Minuten im Backofen braten. Anschliessend mit Herbamare bestreuen. Bohnen putzen, halbieren und in Salzwasser mit dem Bohnenkraut 10 Minuten bissfest kochen. Bohnenkraut herausnehmen, Bohnen kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomate in kleine Stückchen schneiden, mit den Bohnen und den abgekühlten Kartoffeln vorsichtig mischen. Für die Sauce Öl, Essig, zerdrückte Knoblauchzehe, Herbamare und Senf gut verrühren, über den Salat giessen und 30 Minuten durchziehen lassen. Nochmals mischen und mit dem gehobelten Käse bestreuen. Dazu können Sie jede Art von Getreidebratlingen reichen.

**Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.**

### Paprika-Oliven-Mus

4 rote Paprikaschoten  
2 EL Olivenöl  
100 g schwarze Oliven ohne Stein  
4 EL Haferflocken  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Balsamicoessig  
Trocomare und Pfeffer

Paprikaschoten putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Mit heissem Öl kräftig braten und abkühlen lassen. Mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren. Oliven kleinhacken und mit den Haferflocken und den zerdrückten Knoblauchzehen unter die Paprikamasse mischen. Mit Essig und den Gewürzen pikant abschmecken. In ein Schraubglas füllen. Zu Getreidebratlingen oder als Brotaufstrich.

### Himbeer-Muffins

**Für 12 Stück:**  
2 EL Mandelmus  
4 EL Honig  
1 Vanilleschote  
125 g weiche Butter  
2 Eier  
200 g Dinkelvollkornmehl  
1 Prise Salz, 3 TL Weinstein-Backpulver  
1 dl (100 ml) Milch  
100 g frische Himbeeren oder eine Obstsorte, z.B. Kirschen  
36 spezielle Muffin-Formen aus Papier

Mandelmus, Honig, ausgekrazte Vanilleschote und Butter schaumig rühren. Eier, Mehl, Salz und Backpulver dazugeben. Langsam auch die Milch unterrühren. Zum Schluss vorsichtig die vorbereiteten Himbeeren unter den Teig heben. Den Teig in 12 doppelt oder dreifach genommene (so halten sie die Form besser) Muffin-Papierförmchen verteilen und bei 200°C zirka 25 bis 30 Minuten goldgelb backen.

Viel Spass!

• MH