Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 12: Stress : ein schleichendes Gift?

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: 09.12.2025

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

Winterküche

Gemüsekuchen

Zutaten für 6 Personen
Teig:
150 g Magerquark
2 EL Sonnenblumenöl
4 EL Milch, 1 Ei, Meersalz
250 g fein gemahlenes Weizenmehl
5 TL Backpulver
Belag:
500 g geputztes Gemüse
(Karotten, Lauch, Paprika, Zucchini)
2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl
50 g Kürbiskerne
1 Becher Crème fraîche, 1 Ei
75 g Gruyère-Käse, Herbamare

Für den Teig verrühren Sie den Quark mit der Milch, dem Öl, dem Ei und einer Prise Salz. Das Weizenmehl wird mit dem Backpulver gemischt und unter die Quarkmasse gerührt. 30 Minuten kalt stellen. Der Teig wird in eine gefettete Auflaufform gedrückt. Für den Belag dünsten Sie das kleingeschnittene Gemüse und den zerdrückten Knoblauch etwa 5 Minuten im Öl und rühren die Hälfte der Kürbiskerne unter. Das Gemüse auf den Teig verteilen. Die Crème fraîche mit dem Ei, dem geriebenen Käse und dem Kräutersalz gut verrühren und über das Gemüse giessen. Mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen. Den Gemüsekuchen bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden noch 10 Minuten abkühlen lassen.
Schmeckt herrlich mit einem Blattsalat.

Lauchcremesuppe mit Maisknödeln

Zutaten für 4 Personen
Suppe:
200 g feingeschnittener Lauch
1 l Gemüsebrühe Plantaforce
2 EL Weizenvollkornmehl
1 Eigelb, 20 g Butter, 1/8 l Rahm
Maisknödel:
3 dl (300 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
1 EL Butter
200 g Maisgriess (Polenta)
1 El feines Dinkelmehl
1 Ei, 2 TL Backpulver
Herbamare, Muskat

Für die Suppe kochen Sie den Lauch 5 Minuten in der Gemüsebrühe. Weizenmehl mit kaltem Wasser anrühren, zur Lauchsuppe geben und aufkochen lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab mixen, abkühlen lassen. Für die Maisknödel kochen Sie die Gemüsebrühe mit der Butter auf, rühren dann den Maisgriess und das Dinkelmehl ein. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen die Masse 5 Minuten quellen. Ei, Backpulver, Muskat und Herbamare einrühren. Mit nassen Händen kleine Knödel formen. Wichtig: Die Maismasse muss warm geformt werden, da sie sonst zu fest wird. Lassen Sie die Knödel in der Lauchsuppe 5 Minuten ziehen. Zum Schluss geben Sie den mit dem Eigelb verrührten Rahm und die Butter in die Suppe.

Mandelgebäck Cantuccini

200 g ungeschälte ganze Mandeln
250 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
180 g Akazienhonig
1 Messerspitze Weinstein-Backpulver
1 EL Amaretto-Mandellikör
25 g Butter, 2 Eier

Das ausgesiebte Mehl und alle anderen Zutaten zügig miteinander verkneten. Den Teig zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Danach den Teig in 6 gleiche Teile aufteilen und diese in gleichmässig dicke Rollen von 25 cm Länge formen. Die Teigrollen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200 °C 15 Minuten backen. Die Rollen ganz auskühlen lassen und mit einem scharfen Messer in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Diese nochmals bei 200 °C kurz knusprig backen. Bei einer grossen Familie sollten Sie das Rezept für das gut haltbare Gebäck verdoppeln. • MH