Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 58 (2001)

Heft: 2: Ernährung : worauf Chinesen achten

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: 21.01.2026

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

Herzhaftes aufs Brot

Apfel-Zwiebel-Aufstrich

100 g Butter
1 Apfel
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
10 Walnusskerne
1/2 TL mittelscharfer Senf
1 Msp. Trocomare, 1 TL Paprika edelsüss

Butter schaumig schlagen. Den Apfel und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und im Olivenöl dünsten. Mit den Nüssen pürieren und den Gewürzen pikant abschmecken. In ein Schraubglas füllen. Hält sich eine Woche lang im Kühlschrank.

Avocado-Aufstrich

1 reife Avocado
1/4 rote Peperoni (Paprikaschote)
10 schwarze Oliven ohne Stein
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Kräutersalz Herbamare
1 EL Naturjogurt

Avocado der Länge nach halbieren, den Kern herausnehmen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und die Schalenhälften beiseite legen. Zitronensaft über das Fruchtfleisch träufeln, Herbamare dazugeben und mit der Gabel fein zerdrücken. Paprikaschote in kleine Würfel, Oliven in feine Ringe schneiden und unter die Avocado mischen. Mit Herbamare abschmecken und zum Schluss das Jogurt unterheben. Den fertigen Aufstrich in die Avocadoschalen füllen und kühl servieren.

Linsenpaste

100 g Berglinsen
2 dl (200 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
1 geraspelte Karotte
50 g Butter
je 1/2 TL scharfer Senf, Herbamare, Thymian
1 TL Majoran, 1 Msp. scharfer Paprika

Linsen und die geraspelte Karotte in der Gemüsebrühe aufkochen und ausquellen lassen bis sie gar sind. Mit den restlichen Zutaten mischen und pürieren bis die Masse cremig ist. Hält sich drei bis vier Tage in einem Schraubglas im Kühlschrank.

Grünkern-Aufstrich

100 g Grünkern, geschrotet
2 dl (200 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe
2 mittlere Zwiebeln
3 EL Olivenöl
3 EL Majoran
je 1 TL Basilikum, Thymian, Koriander
Herbamare Kräutersalz, Pfeffer

Grünkern in die kochende Gemüsebrühe mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen und 15 Minuten ausquellen lassen. Die kleingeschnittenen Zwiebeln im Olivenöl anbraten. Die Gewürze und die abgekühlten Zwiebeln unter die Grünkernmasse mischen und in ein Schraubglas füllen. Hält sich im Kühlschrank drei bis vier Tage. Diese «vegetarische Leberwurst» schmeckt herrlich zu einem Bauernbrot mit Gewürzgurken.

Camembert-Aufstrich

1 Camembert
100 g weiche Butter
1 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia)
1 mittlere Zwiebel
1/2 TL Paprika edelsüss

Den Camembert zwei Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Käse mit einer Gabel zerdrücken, die Butter, den Frischkäse und die fein gehackte Zwiebel dazugeben und gut mischen. Mit dem Paprikapulver bestreuen. Schmeckt gut zu dunklem Brot und einem Glas Weisswein.

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.