Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 58 (2001)

Heft: 4: Kuren mit Moor und vielem mehr

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: 13.12.2025

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

Allerlei mit Ei

Brokkolisuppe mit Eierstich

1/2 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Brokkoli
20 g Butter
3/4 l Plantaforce Gemüsebrühe, Herbamare
Zutaten Eierstich: 1 Ei, 2 Eigelb
1/8 l halb Sahne/halb Gemüsebrühe
Muskatnuss, Herbamare

Das Grün der Zwiebeln in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Die Zwiebeln halbieren. Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Butter im Topf erhitzen, die Zwiebelhälften und das Gemüse kurz andünsten, mit der Brühe aufgiessen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Kräutersalz abschmecken.
Für den Eierstich eine kleine runde Auflaufform mit Butter ausfetten, diese in einen Topf mit heissem Wasser stellen und den Backofen auf 175 °C vorheizen. Eier mit den anderen Zutaten verquirlen und in die gefettete Form giessen. In das Wasserbad stellen, mit Alufolie abdecken und 30 Minuten im Ofen garen. Zirka fünf Minuten abkühlen lassen, den Rand mit einem Messer lösen und aus der Form stürzen. Den Eierstich in Streifen oder Würfel schneiden, auf vier Tellern verteilen und mit der Suppe begiessen. Mit dem Zwiebelgrün garnieren.

Spargel-Eier-Salat

1 kg grüner Spargel
1 TL Butter
1/2 Zitrone, Meersalz
125 g leichte Mayonnaise
150 g Naturjogurt
Herbamare, 2 Bund Schnittlauch
1 kleine Zwiebel
2 Äpfel
6 hartgekochte Eier

Die holzigen Spargelenden grosszügig abschneiden. Die Stangen in vier Zentimeter grosse Stücke schneiden und in einem Liter Wasser (mit Meersalz, Zitronenscheiben und etwas Butter) bissfest garen. Den Spargel mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Marinade Mayonnaise und Jogurt glattrühren, würzen und die feingehackte Zwiebel, den Schnittlauch und die kleingewürfelten Äpfel zufügen. Mit den Spargelstücken mischen. In eine Salatschüssel abwechselnd Spargelsalat und die in Scheiben geschnittenen Eier schichten. Eine Stunde ziehen lassen. Dazu schmeckt Vollkorntoast.

Salzburger Nockerln

65 g Butter
4 grosse Eier
50 g Honig oder Rohrzucker
60 g Dinkelvollkornmehl
2 Msp. Weinsteinbackpulver
Mark von einer halben Vanilleschote
1,5 dl (150 ml) Milch

Backofen auf 200 °C vorheizen.
25 Gramm Butter in einer flachen Auflaufform schmelzen, die Milch dazugeben. Die restliche Butter (40 g) in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen. Eier trennen. Das Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Honig schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Vanille vorsichtig unterheben, dann die abgekühlte flüssige Butter zufügen. Zuletzt das geschlagene Eiweiss unterheben. Mit einem Löffel 8 grosse Nocken abstechen und in die heisse Milch setzen. 10 Minuten im Ofen backen, bis die Masse goldbraun gebacken ist. Sofort servieren. (Die Gäste sollten auf das Soufflé warten, nicht umgekehrt.)

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.