

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 6: Alles über Naturkautschuk

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: 22.02.2026

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

Leckere Vorspeisen

Geröstete Brotscheiben

4 Scheiben Bauern- oder Ciabatta-Brot
Olivenöl, 2 kleine Knoblauchzehen

Brotscheiben toasten, mit den geschälten, halbierten Knoblauchzehen bestreichen und mit Olivenöl beträufeln. Anschliessend mit verschiedenen Belägen verfeinern:

- * 3 Tomaten in Würfel schneiden, mit Herbamare und reichlich Basilikum würzen
- * mit dünnen Scheiben Pecorinokäse belegen
- * mit geriebenem Parmesan bestreuen
- * mit Thunfischstückchen und in Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebeln belegen
- * mit gebrilltem Gemüse belegen, z.B. Zucchini, Auberginen, Peperoni, Champignons.

Diese vorzüglichen Leckerbissen eignen sich als Zwischenmahlzeit, leichtes Abendessen oder Vorspeise.

Balsamico-Schalotten

500 g kleine Schalotten
4 EL Olivenöl, Meersalz
3 EL Aceto balsamico
 $\frac{1}{4}$ l Plantaforce Gemüsebrühe
1 rote Peperoni (Paprikaschote)
Herbamare, drei frische Salbeiblätter

Die Schalotten mit der Schale eine Minute im kochenden Salzwasser blanchieren, abschrecken und schälen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Schalotten zugeben, etwa vier bis fünf Minuten leicht bräunen, mit dem Essig ablöschen und der Gemüsebrühe aufgiessen. Mit drei Salbeiblättern und Herbamare würzen. 20 Minuten leicht kochen lassen, bis die Schalotten weich sind. Peperoni der Länge nach aufschlitzen, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Zu den Zwiebelchen geben, und alles noch fünf Minuten köcheln lassen. Schalotten kalt werden lassen, Salbeiblätter entfernen.

Panierte Mozzarella-Kugeln

16 kleine Mozzarellakugeln
1 Bund Estragon, 2 kleine Eier, Herbamare,
2 EL Mehl, 75 g Paniermehl
Für den Basilikumdipp:
1 Bund Basilikum
1 Becher Crème fraîche
2 TL Zitronensaft und abgerieb. Schale
Herbamare, 1 TL Senf mittelscharf

Mozzarella abtropfen lassen. Estragon fein hacken. Die Eier verquirlen und mit Herbamare würzen. Die Käsekugeln im gehackten Estragon wälzen, dann in Mehl, Ei und zuletzt Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die Kugeln goldgelb ausbacken und mit dem Basilikumdipp servieren.

Auberginen-Quark-Röllchen

1 grosse oder 2 kleine Auberginen (500 g)
2 Knoblauchzehen, Meersalz
Olivenöl, Trocomare, Pfeffer
10 Holzspieschen/Zahnstocher
Füllung:
125 g Rahmquark (Sahnequark), 2 EL Rahm
1 TL Zitronensaft, 1 ganze Zitrone
Frischer Zitronenthymian oder -melisse

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenkrepp trocken tupfen. Dann die Auberginescheiben von beiden Seiten im Öl (mit dem Knoblauch) braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Würzen. Den Quark mit den Zutaten verrühren und abschmecken. Auf die Auberginen streichen, aufrollen und mit Zahnstochern zusammenhalten. Mit Zitronenscheiben und Thymian oder Melisse servieren.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.