

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 7-8: Nicht vergessen : frische Küchenkräuter

Artikel: Rezepte mit Rasse und Klasse
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557866>

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: 23.02.2026

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

Rezepte mit Rasse und Klasse



Olivenpaste

400 g schwarze Oliven ohne Stein
100 g Kapern
1 zerdrückte Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 TL Herbamare Spicy

Alle Zutaten im Mixer fein pürieren. In ein Schraubglas füllen, mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Paste oder Tapenade hält sich zwei Wochen im Kühlschrank. Sie ist sehr pikant und kann verschieden gereicht werden. Die folgenden Vorschläge eignen sich als Beigabe zum Aperitif oder zu einem Glas Wein.

Baguette mit Tapenade

Baguettescheiben mit der Olivenpaste bestreichen und mit grünen Oliven oder Tomaten und Basilikumblättchen garnieren.

Bauernbrot und Olivenpaste

Scheiben von Bauernbrot rösten, mit der Olivenpaste bestreichen und mit Parmesan bestreuen. Mit Rucola garnieren oder zu einem Rucolasalat essen.

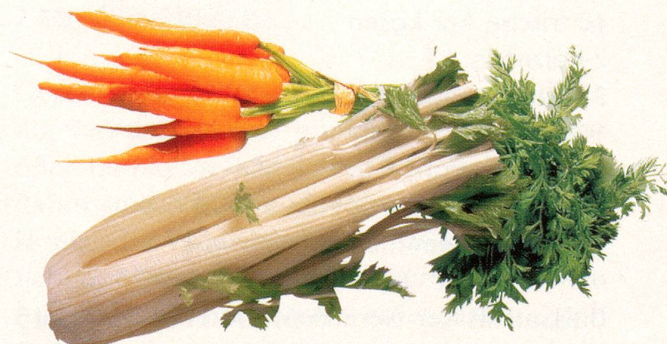
Blätterteigrollen mit Olivenpaste

Einen küchenfertigen Blätterteig ausrollen, dünn mit der Tapenade bestreichen und mit 2 TL Thymianblättchen bestreuen. Wieder zu einer Rolle aufrollen. Mit einem scharfen Messer in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad goldgelb backen.

Pikante Gemüseterrine

150 g Erbsen
150 g Karotten
100 g grüne Bohnen
2 Stangen Staudensellerie
Herbamare Spicy
4 Eier
1,25 dl (125 ml) Rahm (Sahne)
100 g Schweizer Emmentaler
Butter für die Form

Frische Erbsen drei Minuten in Gemüsebrühe separat blanchieren oder tiefgekühlte Erbsen auftauen lassen. Das restliche Gemüse putzen und in drei Zentimeter lange schmale Streifen schneiden. Das Gemüse in kochender (Plantaforce-) Gemüsebrühe drei Minuten blanchieren, danach gut abtropfen lassen. Die Eier mit der Sahne verquirlen, den geriebenen Käse unterziehen, mit etwa 1 TL Herbamare Spicy würzen. Terrinenform einfetten, zuerst die Erbsen einfüllen und auf dem Boden verteilen. Ein Viertel der Eiermischung aufgiessen, danach Karotten, Bohnen und Sellerie einfüllen. Jede Schicht mit der Eimasse begiessen. Die Terrine mit einem Deckel oder Alufolie verschliessen und im Wasserbad 50 bis 60 Minuten bei 160 Grad garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel bzw. die Folie abnehmen. Gut auskühlen lassen. Die Terrine lässt sich gut vorbereiten und ist ideal als Beilage beim Gartenfest oder zum Mitnehmen beim



Würzige Kartoffelspieße

Zutaten für 10 Spieße:

- 1 kg kleine runde Kartoffeln
- 2 rote, 1 gelbe Peperoni (Paprikaschote)
- Würzöl (lässt sich gut vorbereiten):**
- 4 EL Olivenöl,
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Rosmarinzweig
- 2 TL Herbamare Spicy

Kartoffeln waschen und gut abbürsten. Mit der Schale zehn Minuten vorkochen. Paprikaschoten vierteln, die Kerne herausnehmen und noch einmal quer durchschneiden. Kartoffeln halbieren und mit den Peperonistückchen auf die Spieße stecken. Etwa 15 Minuten grillen. Danach mit dem Würzöl bestreichen.



Couscous mit Aprikosen

- 250 g Bulghur/Couscous (vorgekochter Hartweizen)
- 1/2 l Plantaforce-Gemüsebrühe
- 1 TL Herbamare Spicy
- 50 g Butter
- 10 frische Aprikosen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 1 Zucchini
- 1 rote Peperoni
- Herbamare Spicy, Öl zum Braten
- frische Zitronenmelisse

Bulghur in der Gemüsebrühe etwa 10 bis 15 Minuten garen. Mit Herbamare Spicy würzen.

Butter mit einer Gabel locker unterheben.

Aprikosen halbieren und entkernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Aprikosen nur auf der Schnittfläche anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Das Gemüse kleinschneiden, bissfest garen und mit Herbamare Spicy pikant würzen. Den Bulghur auf einer Platte anrichten, mit den Aprikosenhälften garnieren, das Gemüse drum herumlegen. Mit der Zitronenmelisse bestreuen.

Schmeckt warm und kalt einfach super!



Zucchini Salat

- 200 g Zucchini
- 1 gelbe Peperoni (Paprikaschote)
- 250 g Tomaten
- 1/2 Bund frische Petersilie
- Sauce:**
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Herbamare
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Gemüse waschen. Zucchini mit der Schale auf der Gemüsereibe grob raspeln, Peperoni in Streifen schneiden, Tomaten würfeln und Petersilie grob schneiden. Für die Sauce Zitronensaft, Öl, Kräutersalz und Senf mit dem Schneebesen cremig rühren. Fein geschnittene Zwiebel und Knoblauchzehe dazugeben. Mit dem Gemüse mischen und gut durchziehen lassen.

Rettich-Tomaten-Salat

350 g weisser oder roter Rettich
1 mittlere Zwiebel
350 g Tomaten
Herbamare Spicy
2 EL Sonnenblumenöl
zum Garnieren einige Salatblätter

Rettich mit der Rohkostreibe fein stifteln, Zwiebel fein schneiden und Tomaten grob würfeln. Mit dem pikanten Kräutersalz bestreuen, Öl darübergiessen und alles durchmischen. Auf Salatblättern anrichten.

Eine ungewöhnliche, aber tolle Kombination.

**Nach den würzig-pikanten Gerichten
noch ein paar «süsse» Tipps:**

Sommer-Drink mit Vanilleglacé

2 Limetten
je $\frac{3}{4}$ l Kirsch- und Ananassaft
Zitronenmelisse
Vanille- oder Jogurtglacé (-eis)

Limetten gut waschen, die Schale dünn abschälen, Saft auspressen, in einen grossen Krug giessen. Zitronenmelissenblätter dazugeben, mit den Säften aufgiessen, gut kühlen. In die Gläser je eine Kugel Glacé geben und mit dem Saft auffüllen. Mit den Limettenschalen streifen dekorieren. Die Menge reicht für 10 bis 12 Gläser. Eventuell mit Mineralwasser verlängern.

Prosecco mit Melonenkugeln

1 Netzmelone (ca. 1 Kilo)
4 EL Zitronenlikör
1 Bund Zitronenmelisse
2 Flaschen Prosecco

Melone halbieren, Kerne entfernen, mit einem Kugelausstecher Melonenkugeln ausstechen oder Würfelchen schneiden. Melonenkugeln, Zitronenlikör und Melisse in einen grossen

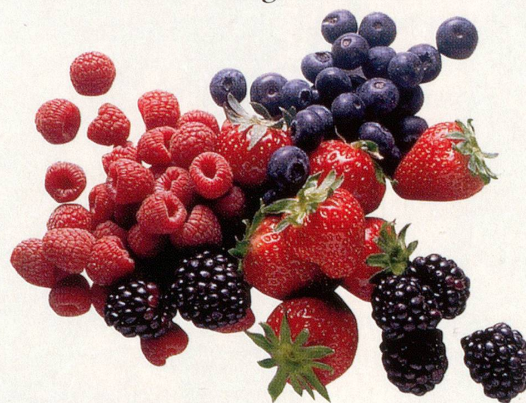
Krug geben und mit dem gut gekühlten Prosecco auffüllen. Der erfrischende Drink reicht für 10 bis 12 Gläser.

Obstsalat mit Schokosauce

Sauce:

1 Banane
1 Tasse Milch, 1 Tasse Rahm
1 EL Kakao
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1 Messerspitze Vanillemark
500 g Früchte der Saison

Alle Saucenzutaten im Mixer gut durchmischen, Früchte der Jahreszeit kleinschneiden und mit der Schokosauce übergiessen.



Erdbeer-Kaltschale

500 g Erdbeeren (Himbeeren, Brombeeren)
Saft einer halben Zitrone
100 g Honig
Agar-Agar oder Biobin zum Andicken
125 g Naturjogurt
 $\frac{1}{4}$ l Rahm
1 EL Honig
Mark einer Vanilleschote
2 Messlöffel Biobin

Geputzte Erdbeeren mit Zitronensaft und Honig vermischen und pürieren. Mit Agar-Agar oder Biobin andicken und kalt stellen. Den Rahm steif schlagen, Biobin dazugeben, den Honig, das Vanillemark und das Jogurt unterheben. Alles unter die Erdbeermasse ziehen und im Kühlschrank fest werden lassen. Nach Geschmack mit Löffelbiscuit reichen. • MH