Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 7-8: Milch : Pro und Kontra

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: 03.10.2025

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

Drinnen kochen, draussen essen

Knuspriger Brotsalat

250 g Bauernbrot vom Vortag
Olivenöl zum Braten
1 ungeschälte Knoblauchzehe
250 g Kirschtomaten
1 gelbe Peperoni (Paprikaschote)
2 mittlere Karotten
4 Frühlingszwiebeln
Salatsauce: 1 TL mittelscharfer Senf
5 EL Olivenöl, 6 EL Aceto balsamico
Herbamare, Schnittlauch

Brot in zwei Zentimeter grosse Würfel schneiden, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knoblauchzehe und die Brotwürfel darin rösten und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten halbieren, die Paprika in feine Streifen schneiden, die Karotten in feine Scheiben hobeln und die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben. Für die Salatsauce alle Zutaten mit dem Schneebesen verrühren und über das Gemüse giessen. Die Brotwürfel dazugeben und gut vermischen. Mit dem geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Tipp: Falls der Brotsalat zum Picknick mitgenommen wird bzw. erst später gegessen werden soll, geben Sie die gerösteten Brotwürfel in eine Dose und mischen sie erst kurz vor dem Essen unter.

Peperoni-Frischkäse-Dip

Je eine halbe gelbe und rote Peperoni
½ Bund Petersilie
400 g Doppelrahm-Frischkäse
200 g Sauerrahm (saure Sahne)
60 g geröstete Kürbiskerne, Herbamare

Peperoni (Paprikaschoten) in ganz kleine Würfel schneiden, kurz im kochenden Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Frischkäse und Sauerrahm mit dem Kräutersalz Herbamare verrühren, Peperoni, Kürbiskerne und feingehackte Petersilie unterheben. Nochmals pikant abschmecken. Gemüse wie z.B. Staudensellerie, Karotten, Salatgurke, Radieschen vorbereiten und zum Dip reichen.

Himbeer-Mascarpone-Creme

500 g Himbeeren
1 Vanillepuddingpulver
½ l roter Traubensaft
2 bis 4 EL Rohrzucker
Für die Creme: 500 g Sahnequark
250 g Mascarpone
Mark einer Vanilleschote, Saft von 1 Zitrone
100 g milder Honig
Zitronenmelisse zum Garnieren

Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen, gut abtropfen lassen. Vanillepuddingpulver mit 4 EL Traubensaft verrühren, den restlichen Saft mit dem Zucker aufkochen, angerührtes Puddingpulver einrühren und nochmals aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, die Himbeeren zufügen und erkalten lassen. Zwischendurch umrühren. Alle Zutaten für die Creme glatt rühren. Himbeeren und Creme abwechselnd in eine Schüssel schichten und zwei Stunden kalt stellen. Mit der Zitronenmelisse garnieren.

Melonen-Zitronen-Bowle

Zutaten für 6 Gläser: 1 Honigmelone (500 g)
2 EL Zitronenlikör
1 Zitrone
½ Bund Zitronenmelisse
1 Flasche Prosecco

Melone halbieren. Das Melonenfleisch mit dem Kugelstecher ausstechen oder in Würfel schneiden. In einen grossen Krug geben, mit dem Zitronenlikör übergiessen, Zitronenschale mit einem Sparschäler in Form einer Spirale abschälen und zusammen mit den Blättern der Zitronenmelisse dazugeben. Mit dem gut gekühlten Prosecco aufgiessen.

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.