Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 59 (2002)

Heft: 9: Abnehmen nach Punkten

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: 24.12.2025

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

Peperoni: erntefrisch auf den Tisch

Gefüllte Peperoni mit Hirse

200 g Hirse
1/2 l Plantaforce Gemüsebrühe
4 rote Peperoni (Paprikaschoten)
je eine gelbe und orangefarbene Peperoni
1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
Olivenöl, Butter zum Einfetten
1 Bd. frischer Oregano
1 getrocknete Chili
Herbamare Kräutersalz

Hirse in der Gemüsebrühe 5 Minuten kochen und etwa 15 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Peperoni waschen, am Stielansatz einen Deckel abschneiden, vorsichtig Kerne und weisse Zwischenhäute entfernen. Die gelbe und orangefarbene Paprikaschote nach dem Putzen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Zwiebelwürfeln in Olivenöl anbraten. Oreganoblättchen hinzufügen, kleingehackte Chilischote unterrühren und mit Herbamare abschmecken. Hirse mit dem Gemüse mischen und in die roten Peperoni füllen. In eine gefettete Form setzen und bei 200 °C 30 bis 40 Minuten im Backofen garen.

Peperoni mit Schafskäse

je 2 rote und gelbe Peperoni
1 Bd. glatte Petersilie
1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
5 grüne Oliven ohne Stein
1 EL Kapern
5 EL Paniermehl
200 g Schafskäse
Herbamare, Olivenöl

Peperoni waschen, 5 Minuten unter dem Backofengrill rösten bis die Haut Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken und die Haut abziehen. Halbieren und Kerne entfernen. Für die Füllung den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, kleingeschnittene Petersilie, abgeriebene Schale der Zitrone, zerdrückte Knoblauchzehe, in Scheiben geschnittene Oliven, Kapern, Paniermehl und 2 EL Olivenöl untermengen. Mit Herbamare würzen. Die halbierten Peperoni mit der Mischung füllen. Eine feuerfeste Platte mit Olivenöl bestreichen, die Gemüseschoten daraufsetzen und bei 200 °C im vorgeheizten Ofen 10 bis 15 Minuten überbacken. Dazu schmecken kräftiges Brot oder Backkartoffeln.

Peperonata

750 g Peperoni
375 g Zwiebeln
750 g Tomaten
2 TL frischer Thymian
3 EL Olivenöl, 1 EL Butter
1 Gemüsebrühwürfel
2 TL frisches Basilikum
1/2 Bd. frische Petersilie
Herbamare Spicy

Geputzte Peperoni in feine Streifen schneiden. Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln in einer grossen Pfanne in Olivenöl glasig braten. Tomaten halbieren, in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Peperonistreifen und Thymian ebenfalls zufügen und alles 15 Minuten garen. Gemüsebrühwürfel dazugeben und weitere 15 Minuten garen. Am Schluss die Butter, die Basilikumblättchen und die fein gehackte Petersilie dazugeben. Mit dem pikanten Kräutersalz Herbamare Spicy abschmecken. Dazu passt ein körniger Vollwertreis oder Polenta.
Tipp: Wer's scharf mag, kann noch eine kleingeschnittene Chilischote dazugeben. Gut schmeckt die Peperonata auch mit 2 EL Crème fraîche verfeinert. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.