Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 59 (2002)

Heft: 12: Fremde bei uns zu Haus

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: 07.01.2026

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

Suppen lieben Einlagen

Eierblumen

1 EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
3 Eier, 3 EL Milch, 1 Prise Meersalz, Butter
1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
Die Eier mit Milch, Mehl, Salz und dem Schnittlauch verrühren. Butter in einer grossen Pfanne erhitzen, die Eiermasse eingiessen und stocken lassen. Mit einem Ausstechförmchen Blumen ausstechen und auf die Suppe geben.

Nussbällchen

50 g Sonnenblumenkerne, fein gemahlen
60 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen
40 g Butter, 1 Ei, 1 Msp. Weinsteinbackpulver
1/2 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
Kerne, Dinkelmehl und Backpulver mischen, die weiche Butter, Ei, Salz und Schnittlauch unterrühren. Den Teig 15 Minuten kühl stellen. 20 kleine Knödel formen, in die kochende Brühe geben. Wenn die Knödel an die Oberfläche kommen, noch 10 Minuten ziehen lassen.

Griessnocken

40 g weiche Butter, 1 Ei, 60 g Vollkorngriess
Herbamare, gem. Muskatnuss
1 EL gehackte Petersilie
Butter und Ei glattrühren, die Gewürze und die Petersilie zufügen, zum Schluss den Griess einrühren. 10 Minuten quellen lassen. Mit zwei Teelöffeln Nockerln formen und in der Brühe etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Sesamrauten

2 Eier, 30 g Sesam
40 g feines Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
Meersalz, 1 Msp. gemahlene Muskatnuss
Butter und Vollkornmehl fürs Blech
Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Das Eiweiss steif schlagen, Sesam, Eigelb, Mehl und Gewürze unterheben. Ein Backblech mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Sesammasse zirka einen Zentimeter dick auftragen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C zehn Minuten backen. Auskühlen lassen und in Rauten schneiden. Rauten auf die Teller verteilen und mit der Suppe übergiessen.

Käsebrandteignockerln

1/4 l Milch, 40 g Butter, 1 Prise Meersalz
125 g Weizenvollkornmehl, 4 Eier
70 g geriebener Hartkäse (z.B. Bergkäse)
Milch, Butter, Salz aufkochen, das Mehl und den Käse hineingeben und so lange rühren, bis sich ein Kloss bildet. Vom Herd nehmen und ein Ei nach dem anderen einrühren. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Kaffeelöffel walnussgrosse Teigkugeln aufsetzen und im vorgeheizten Backoffen bei 200 °C goldgelb backen.

Kürbissuppe mit Sojasprossen

1 kleine Zwiebel, fein gehackt
250 g in Würfel geschn. Hokkaidokürbis
2 EL Öl, 40 g Weizenvollkornmehl
1 l Plantaforce Gemüsebrühe
2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt
1/8 l Rahm, 20 g Butter, Herbamare
Saft einer halben Zitrone, 30 g Sojasprossen
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbiswürfel darin drei Minuten dünsten, Mehl dazugeben, gut umrühren und mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Knoblauch und Lorbeerblatt dazugeben und fünf bis zehn Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, mit dem Pürierstab mixen, Zitronensaft, Rahm und Butter dazugeben. Mit Herbamare abschmecken. Zum Schluss die Sojasprossen dazugeben und gleich servieren. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.