Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 60 (2003)

Heft: 2: Im Gesicht Krankheiten lesen?

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: 14.12.2025

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

Gerichte mit Winterfrüchten

Sauerkrautsalat mit Grapefruit

300 g milchsauer vergorenes Sauerkraut
2 rosa Grapefruits
1 mittlerer Apfel, fein gehobelt
eventuell 1 TL Honig
1 EL Walnüsse oder Pistazien
3 EL Walnussöl

Sauerkraut in eine Schüssel geben, die Grapefruits filetieren und mit dem fein gehobelten Apfel unter das Kraut mischen. Eventuell mit dem Honig süssen. Die grob gehackten Nüsse darüber streuen und mit dem Öl beträufeln.

Chicoréesalat mit Äpfeln

4 mittelgrosse Chicorée
1 grosser Apfel, in Würfel geschnitten
Zutaten für die Marinade:
1/8 l Rahm
1EL Akazienhonig
Saft einer halben Zitrone
2 EL Distelöl,
eine Prise gem. Ingwer

Die Zutaten für die Marinade mit dem Schneebesen verrühren. Die Chicoréestauden entblättern und pro Teller vier Blätter als Dekoration anrichten, die restlichen Blätter in Streifen schneiden und mit der Marinade und den Apfelwürfeln vermischen. Den Salat in die ganzen Blätter füllen und den Rest auf die Teller anrichten.

Apfel-Pastete

3 EL Honig
5 EL Buttermilch
400 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
20 g Butter
Vanillepulver, Zimt, Salz
750 g säuerliche Äpfel (Boskop, Ontario)
100 g geriebene Haselnüsse
50 g Rosinen
1 Eigelb zum Bestreichen

Honig in der Buttermilch auflösen. Die Mischung mit dem Mehl, der Butter, Vanille, Zimt und einer Prise Salz verkneten und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Die geschälten Äpfel blättrig schneiden, mit den Nüssen und den Rosinen vermischen. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig ausrollen. Zuerst zwei Drittel des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und fünf Minuten im Backofen vorbacken. Dann die Apfelmasse einfüllen und glattstreichen. Aus dem restlichen Teig einen Deckel ausschneiden und auf die Apfelmasse legen. Mit Eigelb bestreichen und etwa 25 Minuten bei 160 °C fertig backen.

Gefüllte Datteln

20 frische Datteln
100 g Frischkäse
2 EL Mandelsplitter, in der trockenen Pfanne geröstet
2 EL milden Honig
2 EL frisch gepressten Orangensaft

Datteln der Länge nach aufschneiden und entkernen. Alle übrigen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und in die Datteln füllen.

Aprikosencreme

12 getrocknete Aprikosen
Saft von 1 Orange
1/2 TL Zimt, Mark einer halben Vanilleschote
125 g Quark
150 g Rahm

Die Aprikosen im Orangensaft vier Stunden einweichen, dann mit dem Saft pürieren und mit dem Zimt und dem Quark verrühren. Das Vanillemark zum Rahm geben und den steifgeschlagenen Rahm unter die Quarkmasse geben. Nach Geschmack mit Orangenlikör verfeinern. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.