

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 3: Hören und Hörverluste

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: 21.02.2026

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

Lauch/Porree

Erdnusspfannkuchen mit Lauch

750 g Lauch
2 EL Sonnenblumenöl
1 mittlere Zwiebel
1 Dose Gemüsemais
1 EL Tomatenmark
Paprika edelsüss, Herbamare Spicy

Für den Teig:

225 g Weizenvollkornmehl
75 g feingeriebene Erdnüsse
3 dl (300 ml) Milch
2 Eier
Salz, Öl zum Ausbraten

Den in Ringe geschnittenen Lauch und die in Würfel geschnittenen Zwiebel im Öl dünsten. Den Gemüsemais mit der Flüssigkeit und das Tomatenmark zufügen. Mit den Gewürzen anschmecken. Mehl mit den geriebenen Erdnüssen mischen. Mit Milch und den Eiern zu einem Pfannkuchenteig glattrühren. Pfannkuchen im Öl ausbraten und im vorgeheizten Backofen warm stellen. Bei Tisch mit dem Gemüse füllen.

Tipp: Falls Sie gesalzene Erdnüsse verwenden, den Pfannkuchenteig nicht mehr salzen.

Lauchauflauf mit Maisgriess

¼ l Milch
½ l Plantaforce Gemüsebrühe
100 g grober Maisgriess (Polenta)
500 g Lauch
1 rote Paprikaschote
1 EL Olivenöl, Trocomare
2 EL Crème fraîche
100 g feingeriebenen Hartkäse

Milch und Gemüsebrühe aufkochen, den Maisgriess unter ständigem Rühren einrieseln und bei milder Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen. Eine flache Auflaufform ausfetten, den gekochten Maisgriess in die Form geben und

glatt streichen. Den Lauch in Ringe, die Paprika in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne im Olivenöl kurz andünsten, mit Trocomare würzen und die Crème fraîche unterheben. Auf die Polenta geben und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 15 Minuten überbacken.

Lauch-Äpfel-Salat

2 Stangen Lauch
2 rote Äpfel

Für die Sauce:

150 g Sauerrahm
1 EL Apfelessig
Herbamare, je 1 Prise Curry und Ingwer

Zuerst die Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Lauch in feine Ringe schneiden, die ungeschälten Äpfel vierteln und dann in feine Scheiben schneiden. Alles mit der Marinade mischen und pikant abschmecken.

Lauchgemüse mit Käsesauce

1 kg Lauch
Plantaforce Gemüsebrühe

Für die Sauce:

150 g geriebener Gouda
2 Eigelb
⅛ l Milch
Herbamare, Muskat

Die geputzten Lauchstangen in 10 Zentimeter lange Stücke schneiden, in der Gemüsebrühe weich köcheln. Milch erhitzen, den Käse darin schmelzen. Zum Schluss das Eigelb unterrühren, würzen. Die Käsesauce über die abgetropften Lauchstangen giessen. Gut dazu passt Vollkornreis.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.