Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 60 (2003)

Heft: 5: Aus Paaren werden Eltern

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: 31.07.2025

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

Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.

Artischocken

Artischocken klassisch

8 kleine ovale Artischocken
2 unbehandelte Zitronen
Olivenöl, Herbamare

Den Artischockenstiel abschneiden, die untersten Blätter entfernen. Die Spitze mit einem scharfen Messer abschneiden, die oberen Blätter mit der Schere gerade schneiden. Die vorbereiteten Artischocken waschen. Im gesalzenen Zitronenwasser etwa 20 Minuten kochen lassen, bis sich die Blätter leicht lösen. Für die Vinaigrette eine Zitrone auspressen, den Saft in einen Suppenteller geben. Unter Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zugeben bis es eine homogene Sauce gibt. Mit Herbamare abschmecken. Die abgezupften Artischockenblätter und zum Schluss den vom «Heu» befreiten Artischockenboden in die Vinaigrette tauchen und geniessen.

Tipp: Dazu passen Parmesan und Baguette.

Gefüllte Artischocken

4 runde Artischocken
1 unbehandelte Zitrone
2 Frühlingszwiebeln
150 g Bergkäse
1 Becher Sauerrahm (saure Sahne)
1 Bund Schnittlauch, Trocomare
Öl für die Auflaufform

Stiel und oberes Drittel der Artischocke entfernen. Gut waschen und im Salzwasser mit Zitronensaft 15 Minuten kochen. Blätter aus der Mitte herausziehen, so dass mit einem Esslöffel das Heu entfernt werden kann. Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Käse reiben. Alles mit dem Sauerrahm mischen und mit Trocomare pikant abschmecken. Auflaufform ausfetten. Artischocken mit der Käsemasse füllen und in die Form stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen.

Tipp: Dazu schmeckt folgender Spinatrisotto.

Spinatrisotto

300 g Vollwertreis
2 Lorbeerblätter
Plantaforce-Gemüsebrühe
1dl (100 ml) Weisswein
100 g frische Spinatblätter
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, Herbamare
40 g Butter
60 g frisch ger. Parmesan

Reis unter fliessendem Wasser waschen, mit einem Liter Wasser und den Lorbeerblättern in einen Topf geben, aufkochen und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Wenn der Reis aufgequollen ist, die Lorbeerblätter entfernen und die Plantaforcewürze dazu geben. In der Zwischenzeit die Spinatblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Die Butter erhitzen, das Gemüse sowie die feingewürfelten Schalotten und den kleingeschnittenen Knoblauch dünsten, mit Weisswein aufgiessen, mit Herbamare würzen und unter den fertig gegarten Reis geben. Abschmecken und mit Parmesan bestreuen.

Tipp: Wenn Sie den Reis zuvor einweichen, reduziert sich die Kochzeit auf 30 Minuten. Vollwertreis von A. Vogel nur mit Wasser ansetzen und erst zum Schluss die Würze dazu geben.

Geschmorte Artischocken

8 kleine ovale Artischocken
Saft einer halben Zitrone
300 g geschälte Tomaten
5 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe
Herbamare, Zitronenthymian

Die vorbereiteten Artischocken vierteln. Die Stücke in Zitronenwasser legen. Öl in der Pfanne erhitzen. Die abgetropften Artischocken, und die ganze Knoblauchzehe dazugeben und 5 Minuten schmoren lassen. Mit Herbamare würzen. Die Tomaten dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Zitronenthymian würzen. • MH