Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 2: Hund auf Rezept?

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

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: 20.02.2026

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

Hummus

250 g getrocknete Kichererbsen
Saft von 2 Zitronen
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 Bund glatte Petersilie, gehackt
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)
2 EL Jogurt
100 g Tahin (Sesampaste, in Supermärkten und türkischen Läden)
1 EL Paprika edelsüss, Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag etwa 40 Minuten in frischem Wasser garen. Abkühlen lassen, durch ein Sieb giessen, etwas Kochwasser aufbewahren.
Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben, pürieren und durch ein Sieb streichen oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Püree verarbeiten. Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Jogurt, Tahin und 2 EL Öl dazugeben und verrühren.
Ist das Püree zu fest, noch etwas Kochflüssigkeit hinzufügen.
Paprikapulver mit dem restlichen Öl vermengen und auf dem Hummus verteilen. Dazu wird arabisches Brot wie Pita oder Fladenbrot gereicht.

Marinierte Kichererbsen

500 g Kichererbsen (auch Dose)
3 EL Olivenöl
1 TL Pfefferkörner
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe, 1 Gewürznelke
6 kleine Zwiebeln, geschält
1 Glas Weisswein
Saft von 2 Zitronen

Kichererbsen, wenn sie nicht aus der Dose kommen, über Nacht einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser gar kochen. Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen, die gegarten Kichererbsen hinzufügen und vorsichtig rühren. Gewürze und die halbierten Zwiebeln dazugeben. Nach einigen Minuten Weisswein und Zitronensaft hinzugiessen und alles zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf ein Drittel eingekocht ist.
Die marinierten Kichererbsen kalt als Vorspeise servieren.

Rezept aus: Spezialitäten der Provence, BLV-Verlag 1995

muba

Seh' ich richtig?

Das werden wir ja sehen. Denn an der Gesund gibt's nicht nur die Möglichkeit kostenloser Sehtests, sondern auch sonst Wissenswertes in Hülle und Fülle rund um die Themen Gesundheit, Wellness und Wohlbefinden zu entdecken: die neuesten Trends, aktuelle Informationen aus erster Hand, Gesundheitstipps von Experten und vieles mehr. Gesund an der muba: Wir sehen uns!

Wer kommt, kann was erleben.

mch messe schweiz

2. – 11. März 2007

Messezentrum Basel | 10 bis 18 Uhr | www.muba.ch