

<b>Zeitschrift:</b>	Wohnen
<b>Herausgeber:</b>	Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
<b>Band:</b>	72 (1997)
<b>Heft:</b>	7-8
<b>Rubrik:</b>	Rezepte

### **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:** 15.01.2026

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

# Aus dem Sommergarten in den Backofen!

Die Auswahl an bunten Sommergemüsen ist in diesen Wochen besonders gross. Warum muss daraus aber immer Salat gemacht werden?

Machen Sie es doch wie die Hausfrauen in Italien, Spanien, Frankreich oder Griechenland – schieben Sie die Gemüse in den Ofen und servieren Sie sie nachher heiss, lauwarm oder kalt als Vorspeise, Beilagen zu Grilladen oder als Hauptgericht. Sie bringen so Ferienduft in die Küche und brauchen zudem nicht allzulange in der Küche zu stehen. Vorbereiten, einschieben, Garzeit programmieren, und wenn der Hunger da ist – geniessen. Die modernen Backöfen mit den verschiedenen Funktionen sind dazu ideal. Zum Beispiel die Bratautomatik für den saftigen Braten oder die Intensiv-Backstufe für knusprige Gemüse- und Fruchtkuchen. Und mit der Heissluft lassen sich bequem 2–3 verschiedene Gratins für 15–25 Personen zubereiten.



## Kaninchen mit Peperoni und Oliven

1,2–1,5 kg Kaninchenstücke  
oder 4 Kaninchenschlegel  
1,5 dl Olivenöl  
2 Zitronen (Saft)  
2 Zweige Rosmarin  
2–3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
1,5 dl trockener Weisswein  
je 2 grüne, rote, gelbe Peperoni  
100 g schwarze Oliven

Die Kaninchenstücke in eine feuerfeste Form legen. Öl, Zitronensaft, Rosmarinadeln und geviertelte Knoblauchzehen mischen und über die Stücke geben. 8–12 Stunden marinieren, in dieser Zeit 2–3× wenden. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form in den Ofen schieben, nach 25 Minuten den Wein und die in Streifen geschnittenen Peperoni beifügen. Nochmals 20 Minuten schmoren. Kurz vor Ende der Kochzeit die Oliven beifügen und abschmecken.

Dazu passt: Brot, Polenta, Risotto.

### Garen:

Backofen mit Bratautomatik: mit 170 °C, 55 Minuten garen. Nicht vorheizen.  
Ober-/Unterhitze: 10 Minuten vorheizen, dann 20 Minuten mit 230 °C und 35–40 Minuten mit 180 °C garen.

Die Miele Backöfen mit Teleskopwagen und den verschiedenen Brat- und Backfunktionen erleichtern die Arbeit in der Küche und machen Lust, den Backofen nicht nur für Pizza und Weihnachtsguetzli zu benutzen.

Interessiert an einem neuen Backofen, einem Mikrowellengerät oder einem Steamer? In der neuen, grossen Ausstellung von Miele in Spreitenbach erhalten Sie die gute Beratung zum richtigen Gerät.

Melden Sie sich für eine Beratung an.  
Miele AG  
Tel. 056 / 417 25 81  
Limmatstrasse 4  
8957 Spreitenbach





### Spanischer Gemüsecake

500 g Spinatblätter  
250 g Karotten  
250 g Bohnen  
6 Eier  
100 g Roquefort  
2,5 dl Milch  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 Klf. Butter

Spinat 2–3 Minuten in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen und grob hacken, die Karotten in kleine Würfel, die Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden.

Die beiden Gemüse separat im Dampf knapp weichgaren. Ein Cakeform vom 28 cm bebuttern, den Spinat darin verteilen. Lagenweise Karotten und Bohnen einfüllen. Eier, Milch, Käse gut verquirlen, würzen und über die Gemüse geben. Die Form sorgfältig schütteln, damit der Guss bis auf den Boden der Form fliesst. Backen.

Nach dem Backen mindestens 10 Minuten ruhen lassen, erst dann stürzen und lauwarm servieren.

#### Backen:

Mit Heissluft 180–200 °C, 45–50 Minuten, nicht vorheizen.

Ober-/Unterhitze: 200–220 °C, 45–50 Minuten, vorheizen.



### Ratatouille unter der Haube

3 grosse Tomaten  
3 verschiedenfarbige Peperoni  
1 Aubergine  
2 mittelgrosse Zucchini  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Thymian  
4 Elf. Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
250 g tiefgekühlten oder selbstgemachten Pizzateig  
1 Eiweiss

Die Tomaten kreuzweise einritzen, den Stielansatz entfernen und 10–20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und enthäuten. Die Tomaten achteln, Kerne entfernen. Die Peperoni halbieren, Kerne entfernen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Aubergine in Würfel, die Zucchini in Scheiben schneiden, die Zwiebeln und den Knoblauch feinhacken. 3 Elf. Olivenöl erhitzen, alle Gemüse mit Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Alles in eine Auflaufform anrichten. Den aufgetauten Teig auswallen.

Die Form aussen 2 cm breit mit Eiweiss bestreichen, den Teig über die Form legen und den Rand gut andrücken. Die Oberfläche mit Öl bestreichen, mit einigen Thymianblättchen bestreuen. Die Form in den Ofen schieben, backen.

#### Backen:

Ober-/Unterhitze 200–220 °C 35–40 Minuten und vorheizen

Heissluft 180–200 °C 35–40 Minuten, nicht vorheizen.