

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 2: **Eine scharfe Sache : Pfeffer**

PDF erstellt am: **04.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

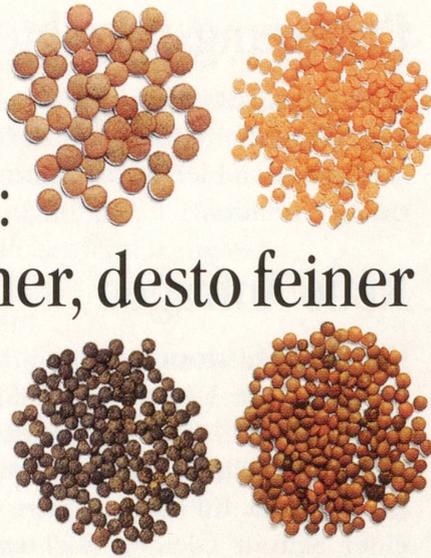
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Linsen: je kleiner, desto feiner



Am bekanntesten ist die oliv-grüne Tellerlinse, doch die Hülsenfrüchte des Schmetterlingsblütlers können auch braune, grüne, gelbe oder rote Samen enthalten. Linsensträucher gedeihen nur in einem heissen und trockenen Klima.

Die Hülsenfrüchte sind ausgezeichnete Energiespender, denn sie haben einen hohen Eiweiss- und Kohlenhydratgehalt. Sie sind ausserdem reich an Nahrungsfasern, Mineralstoffen (Eisen) und B-Vitaminen. Die Garzeit beträgt etwa eine halbe Stunde, bei über Nacht eingeweichten Linsen etwa 15 Minuten.

Linsensuppe

250 g kleine braune Gourmetlinsen
200 g geschälte Tomaten aus der Dose
2 Stangen Staudensellerie oder ein kleiner Knollensellerie, kleingeschnitten
2 Karotten, in Scheiben
1 Zwiebel, gehackt
4 EL Olivenöl, 1 Würfel Plantaforce
1 ¼ l Wasser, 1 Lorbeerblatt, Meersalz, Pfeffer
einige getrocknete Salbeiblätter

Zwiebel, Sellerie und Karotten einige Minuten im heissen Öl andünsten, die kleingeschnittenen Tomaten, Lorbeerblatt und Salbei zugeben. Nach 5 Minuten die gewaschenen Linsen und das Wasser in den Topf geben. Die Suppe ca. 45 Minuten leise köcheln lassen. (Bei Bedarf noch Wasser hinzugiessen.) Lorbeer und Salbei entfernen, mit dem Gemüsebrühwürfel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es scharf mag, kann eine Chilischote mitkochen.

Linsen-Brotaufstrich

½ Tasse Linsen,
1 Tasse Wasser
75 g weiche Butter
½ TL scharfer Senf
½ TL Trocomare
½ TL Thymian, 1 TL Majoran,
je 1 Msp. Curry und Paprikapulver

Linsen mit der Tasse Wasser kochen, bis sie gar sind. Mit allen Zutaten mischen und mit dem Mixstab pürieren bis die Masse cremig ist. In ein Schraubglas gefüllt, hält sich der Aufstrich im Kühlschrank mindestens drei Tage.

Praktischer Tipp: Kochen Sie die Linsenmenge für den Brotaufstrich gleich mit einem anderen Linsengericht mit.

Linsenbratlinge mit Käse

200 g rote Linsen
½ l Plantaforce-Gemüsebrühe
1 Karotte, kleingeschnitten
1 Zwiebel, gehackt
2 Eier
100 g Haferflocken
1 Becher Crème fraîche
100 g Käse (in Scheiben) zum Überbacken
2 EL Sonnenblumenöl, Herbamare, Pfeffer
2 TL getrockneter Majoran, 1 Lorbeerblatt

Die gewaschenen Linsen mit dem Lorbeerblatt in der Gemüsebrühe 20 bis 30 Minuten weich kochen. Lorbeerblatt entfernen. Zwiebel und Karotten im Sonnenblumenöl gar dünsten und zu den Linsen geben. Die restlichen Zutaten untermischen und kräftig abschmecken. Mit feuchten Händen kleine Bratlinge formen und in Öl von beiden Seiten braten. Mit dem Käse belegen und im Grill überbacken. • MH

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.