

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 3: **Faszinierende Orchideen**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

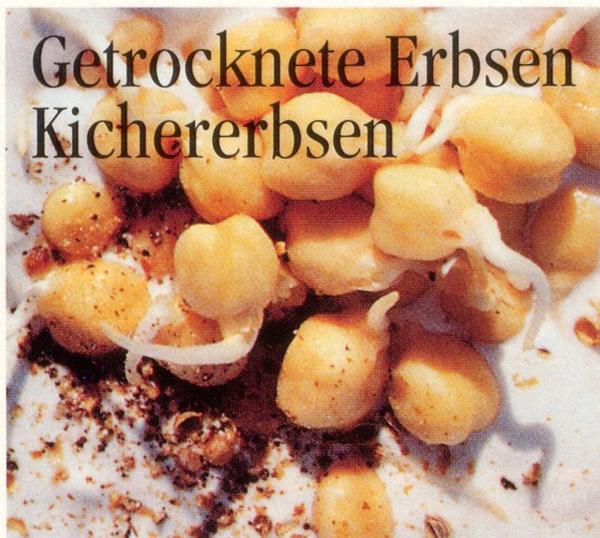
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Die getrockneten Samen der Gartenerbse sind bei uns in grün und gelb, geschält, ungeschält und auch halbiert erhältlich. Geschälte Erbsen sind von fester, leicht mehligler Konsistenz, eignen sich besonders für Suppen und Eintöpfe und müssen nicht eingeweicht werden. Die kantige, hellgelbe Kichererbse wird hauptsächlich im Vorderen Orient, Indien und dem Mittelmeerraum angebaut. Sie ist bei uns zu neuen Ehren gekommen und wird gerne zu Salat, Suppe, Püree und Eintöpfe verarbeitet. Sie sollte über Nacht eingeweicht werden, damit sich die Garzeit auf 1 bis 1 1/2 Stunden verkürzt.

Sprossen-Pfanne, exotisch

1 Knoblauchzehe, 1 Stange Lauch
150 g Staudensellerie, 3 Karotten
2 EL Sonnenblumen- oder Sesamöl
400 g Kichererbsensprossen
5 g chinesische Pilze, in Wasser eingeweicht
1/2 Tasse Sojasauce, 1/4 l Plantaforce-Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, Curry oder Kurkuma, Salbei, Thymian, Herbamare, Pfeffer

Kichererbsen 3 bis 4 Tage lang keimen lassen. Öl in Pfanne oder Wok erhitzen, die zerdrückte Knoblauchzehe und das kleingeschnittene Gemüse darin andünsten. Kichererbsensprossen und die Pilze dazugeben. Die Sojasauce, die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Mit Curry, Thymian und Salbei würzen, 10 Minuten köcheln lassen. Mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.

Erbsen-Steinpilz-Suppe

250 g gelbe geschälte Erbsen, 1 Zwiebel
1 grosse Karotte, 25 g getrocknete Steinpilze
2 EL Sonnenblumenöl, 1/2 l Plantaforce-Gemüsebrühe, 1 Becher Rahm (süsse Sahne)
Meersalz, 1 Bd. Schnittlauch, kleingeschnitten

Erbsen abspülen, Zwiebelwürfel in heissem Öl andünsten. Die Erbsen zufügen, mit der Plantaforce-Brühe ablöschen. 20 Minuten garen.

Steinpilze kurz einweichen und kleinschneiden. Gewürfelte Karotte zu den Erbsen geben und weitere 15 Minuten garen. Alles mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren. Pilze mit dem Einweichwasser dazugeben und 5 Minuten mitgaren. Den Rahm unterrühren, abschmecken und mit dem Schnittlauch garnieren.

Kichererbsen-Salat

250 g getrocknete Kichererbsen
1 rote Paprikaschote, 1 grosser Apfel
1 Stange Lauch, Plantaforce-Gemüsebrühe
Für die Sauce: Saft von 1 Zitrone, 2 EL mittelscharfer Senf, 1 EL Honig, 5 EL Sonnenblumenöl, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, Herbamare, 1 Bd. frische Petersilie

Kichererbsen über Nacht einweichen. Abgiessen und in reichlich Plantaforce-Brühe ca. 60 Minuten kochen. Abgiessen und abkühlen lassen. Paprika und Apfel in kleine Stücke, Lauch in feine Ringe schneiden. Die Saucenzutaten gut verrühren, mit den noch lauwarmen Erbsen und dem Gemüse vermischen. Gut durchziehen lassen! Mit Petersilie bestreuen. • MH

P.S. Gekochte Kichererbsen oder im heissen Öl geröstete Kichererbsensprossen schmecken gut und sind eine schnelle, sättigende Mahlzeit. Deshalb: doppelte Menge kochen!

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.