

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 1: **Aus für Hormonersatztherapie?**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Randen/Rote Beete

Carpaccio von Roter Beete

- 2 bis 3 mittelgrosse Randen
- 1 kleine rote Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2 EL Balsamico bianco
- 3 EL Walnussöl
- 1 EL ganzen Fenchel- oder Anissamen
- 2 EL Walnusskerne, grob gehackt
- frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse), Pfeffer, Salz

Rote Beete waschen und am besten über Dampf etwa 30 bis 40 Minuten garen. Abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf vier Glastellern schön verteilen. Zwiebel in feine Ringe schneiden und darübergeben. Essig, Öl, Pfeffer und Salz mit dem Schneebesen verrühren, Anissamen dazugeben und über das Gemüse giessen. Mit den Nüssen und den frischen Kräutern bestreuen.

Variation: Blauschimmelkäse-Sauce

- 100 g Blauschimmelkäse
- 150 g Sauerrahm,
- 1 EL Balsamico bianco
- 2 EL Walnussöl, Tabasco

Käse mit dem Sauerrahm glattrühren, Essig, Öl und einen Spritzer Tabasco dazugeben, verrühren. Über die Randenscheiben giessen und ebenfalls mit Nüssen und Kräutern bestreuen.

Rote Beete-Suppe mit Pilzen

- 3 bis 4 Knollen Rote Beete
- 1 dl (100 ml) Rahm (süsse Sahne)
- Saft von 1 Orange
- 7,5 dl (750 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
- Pfeffer, Herbamare, 2 Msp. Nelkenpulver
- 150 g frische Pilze (Champignons, Austernpilze, Egerlinge)
- 1 EL Sonnenblumenöl, 1 Bd. Petersilie

Rote Beete waschen und garen. Abkühlen lassen, schälen und pürieren. Zusammen mit dem Rahm und dem Orangensaft in die heisse

Gemüsebrühe einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die geputzten Pilze in Streifen schneiden und im Öl scharf anbraten. Vor dem Servieren mit der fein gehackten Petersilie in die Suppe geben.

Randen-Taler mit Apfelsauce

- 3 bis 4 Randen (600 g)
 - 2 Eier (verquirlt)
 - ca. 100 g kernige Haferflocken, Herbamare
 - Öl oder Butterschmalz zum Ausbraten
- Für die Sauce:**
- 2 Äpfel, 2 kleine Zwiebeln
 - 2 EL Butter
 - 1/8 l Weisswein oder Apfelsaft
 - 2 TL Ahornsirup oder Honig
 - Zitronensaft, Zimt

Die gegarten und geschälten Randen in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Herbamare Kräutersalz würzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Flocken wälzen. Öl oder Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, und die Taler auf beiden Seiten knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Sauce: Die gewaschenen und geschälten Äpfel in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelspalten darin 5 Minuten dünsten, Äpfel dazugeben und mit dem Wein oder Saft aufgiessen. Honig oder Ahornsirup und die Gewürze dazugeben und 10 Minuten dünsten. Die Apfelspalten sollten noch erkennbar sein.

Tipp: Zu den Talern schmeckt auch ein Jogurt-Dip oder z.B. Blaukäse-Dip.

Mit einem guten Vollkornbrot eine leckere Vorspeise oder ein kleines Abendessen.

Für Eilige gibt es vorgegarte, in Folie eingeschweisste Rote Beete zu kaufen. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.