

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5: **Aus Paaren werden Eltern**

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.

Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.

# Artischocken

## Artischocken klassisch

8 kleine ovale Artischocken  
2 unbehandelte Zitronen  
Olivenöl, Herbamare

Den Artischockenstiel abschneiden, die untersten Blätter entfernen. Die Spitze mit einem scharfen Messer abschneiden, die oberen Blätter mit der Schere gerade schneiden. Die vorbereiteten Artischocken waschen. Im gesalzenen Zitronenwasser etwa 20 Minuten kochen lassen, bis sich die Blätter leicht lösen. Für die Vinaigrette eine Zitrone auspressen, den Saft in einen Suppenteller geben. Unter Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zugeben bis es eine homogene Sauce gibt. Mit Herbamare abschmecken. Die abgezupften Artischockenblätter und zum Schluss den vom «Heu» befreiten Artischockenboden in die Vinaigrette tauchen und genießen.

**Tipp:** Dazu passen Parmesan und Baguette.

## Gefüllte Artischocken

4 runde Artischocken  
1 unbehandelte Zitrone  
2 Frühlingszwiebeln  
150 g Bergkäse  
1 Becher Sauerrahm (saure Sahne)  
1 Bund Schnittlauch, Trocomare  
Öl für die Auflaufform

Stiel und oberes Drittel der Artischocke entfernen. Gut waschen und im Salzwasser mit Zitronensaft 15 Minuten kochen. Blätter aus der Mitte herausziehen, so dass mit einem Esslöffel das Heu entfernt werden kann. Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Käse reiben. Alles mit dem Sauerrahm mischen und mit Trocomare pikant abschmecken. Auflaufform ausfetten. Artischocken mit der Käsemasse füllen und in die Form stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten garen.

**Tipp:** Dazu schmeckt folgender Spinatrisotto.

## Spinatrisotto

300 g Vollwertreis  
2 Lorbeerblätter  
Plantaforce-Gemüsebrühe  
1 dl (100 ml) Weisswein  
100 g frische Spinatblätter  
2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, Herbamare  
40 g Butter  
60 g frisch ger. Parmesan

Reis unter fließendem Wasser waschen, mit einem Liter Wasser und den Lorbeerblättern in einen Topf geben, aufkochen und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Wenn der Reis aufgequollen ist, die Lorbeerblätter entfernen und die Plantaforcewürze dazu geben. In der Zwischenzeit die Spinatblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Die Butter erhitzen, das Gemüse sowie die feingewürfelten Schalotten und den kleingeschnittenen Knoblauch dünsten, mit Weisswein aufgießen, mit Herbamare würzen und unter den fertig gegarten Reis geben. Abschmecken und mit Parmesan bestreuen.

**Tipp:** Wenn Sie den Reis zuvor einweichen, reduziert sich die Kochzeit auf 30 Minuten. Vollwertreis von A. Vogel nur mit Wasser ansetzen und erst zum Schluss die Würze dazu geben.

## Geschmorte Artischocken

8 kleine ovale Artischocken  
Saft einer halben Zitrone  
300 g geschälte Tomaten  
5 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe  
Herbamare, Zitronenthymian

Die vorbereiteten Artischocken vierteln. Die Stücke in Zitronenwasser legen. Öl in der Pfanne erhitzen. Die abgetropften Artischocken, und die ganze Knoblauchzehe dazugeben und 5 Minuten schmoren lassen. Mit Herbamare würzen. Die Tomaten dazugeben. 15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Zitronenthymian würzen.

• MH