

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 4: Ernährung : Tipps für Kids

Artikel: April-Delikatessen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554361>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

Ernährung & Genuss

Löwenzahn-Honig:
pro 100 g ca. 2260 kJ/
540 kcal
Zubereitungszeit ca.
60 Minuten + über
Nacht ziehen lassen
cholesterinfrei, gluten-
frei, laktosefrei

Löwenzahn-Parfait:
pro 100 g ca. 1600 kJ/
369 kcal
Zubereitungszeit ca.
30 Minuten + ausküh-
len lassen
glutenfrei



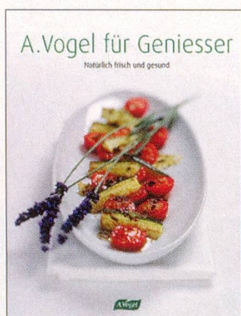
April-Delikatessen

Für Hülsenfrüchte-Fans, Liebhaber von Meeresfrüchten und für Süßschnäbel: Rezepte aus dem «A.Vogel-Kochbuch», die nicht nur köstlich, sondern auch gluten- und laktosefrei sind.

Süßes mit Löwenzahn

Schleckermäuler haben Grund, sich auf den Frühling zu freuen: Der aromatische Löwenzahn-Honig eignet sich nicht nur fürs Frühstücksbrot oder -müesli, sondern auch für ein feines Dessert.

sirupartige Masse entsteht. Probe: Etwas Masse mit einem Esslöffel entnehmen, erkaltet muss sie dickflüssig sein. Den «Honig» durch ein Sieb in Gläser füllen, verschliessen und auskühlen lassen.



«A.Vogel für Geniesser»
von F. Häfliger und
I. Schindler
gebunden, 179 S.

siehe Seite 43.

Löwenzahn-Honig

150 g Löwenzahn-Blüten (nur die abge-
zupften gelben Blütenblätter)
1 l Wasser
1 Zitrone
1 kg Roh-Rohrzucker

Blütenblätter mit dem Wasser kurz auf-
kochen, über Nacht zugedeckt ziehen
lassen.

Am nächsten Tag Flüssigkeit abseihen.
Zitrone schälen, in Scheiben schneiden,
mit dem Zucker begeben. Erhitzen und
auf etwa ein Drittel einkochen, bis eine

Löwenzahn-Parfait

400 ml Weisswein oder weisser, mous-
sierender Traubensaft
125 g Butter
3 Eigelb
100 g Löwenzahn-Honig
1/4 unbehandelte Zitrone

Weisswein offen auf 200 ml einkochen
lassen. Vom Herd nehmen. Butter in
Stücken und Eigelb nach und nach unter
die noch heisse Flüssigkeit mixen.

Zum Schluss Löwenzahn-Honig darunter
mischen und Zitronenschale dazureiben.
Im Kühlschrank auskühlen lassen, dann

in der Eismaschine gefrieren. Ohne Eismaschine stellt man die Masse in einem flachen Gefäss in den Tiefkühler und rührt viertelstündlich mit einer Gabel um, bis das Parfait gefroren ist.

Tipp:

Die aufgeführten Zutaten ergeben etwa 750 g Honig und 450 g Parfait. In gut verschlossenen Gläsern ist der Löwenzahn-Honig etwa ein Jahr haltbar.

Pikantes mit roten Linsen

Ein rotes Linsenpüree schmeckt als Beilage, Dip oder Brotaufstrich wunderbar und ist ausserdem kalorienarm.

Püree aus roten Linsen

Zutaten für 4 Portionen:

100 g rote Linsen
1 TL frischer Ingwer, gerieben
150 ml Kokosmilch
1/2 TL Herbamare® Spicy
1/2–1 TL Currypulver, scharf
1/4 TL Kurkumapulver
1/2 Limette
1 EL Erdnussöl

Linsen waschen, abtropfen lassen. Mit 200 ml kaltem Wasser bedecken. Ingwer begeben, aufkochen. Bei kleiner Hitze offen köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen worden ist.

Kokosmilch, Herbamare, Curry und Kurkuma mischen, begeben. Aufkochen, Kochtopf vom Herd nehmen. Limettenschale dazureiben, Saft dazupressen. In einem Cutter oder im Mixglas der Küchenmaschine fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas heisses Wasser begeben. Am Schluss das Öl bei laufendem Gerät tropfenweise darunter arbeiten.

Besonders gut macht sich das Linsenpüree zu pikanten Krevettenspiessen.

Krevettenspieße

Zutaten für 4 Portionen:

1 rote Chilischote
1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL frischer Ingwer, gerieben
Pfeffer aus der Mühle
1/2 EL Sojasauce
1 EL Erdnussöl
12 grosse rohe Krevetten, geschält
4 dünne Stängel Zitronengras

Chili längs halbieren, entkernen, hacken. Mit Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Sojasauce und Öl im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Mit den Krevetten mischen. Zitronengras leicht quetschen, anspitzen und die Krevetten daraufspiesen. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

Krevettenspieße auf dem Grill oder in der Pfanne beidseitig kurz braten. Linsenpüree leicht erwärmen und mit den Spiessen servieren.

Linsenpüree:

pro Portion ca. 696 kJ/
165 kcal

Zubereitungszeit ca.

35 Minuten

cholesterinfrei, glutenfrei, laktosefrei

Krevettenspieße:

pro Portion ca. 617 kJ/
149 kcal

Zubereitungszeit ca.

20 Minuten + 60

Minuten marinieren

kalorienarm, glutenfrei, laktosefrei

