



KARTOFFELSALAT MIT LIEBSTÖCKEL

zum Vorbereiten, leicht

Für 2 Personen

500 g Frühkartoffeln
einige Stiele Liebstöckel/Maggikraut
100 g Ziegen-Frischkäse, z.B.
Chavraux

Sauce:

1 Esslöffel milder Senf
1 Esslöffel Weissweinessig
2 Esslöffel Öl, z.B. Rapsöl
6 Esslöffel Gemüsebouillon
Kräutersalz, Pfeffer

1. Die ungeschälten Kartoffeln weich kochen, die Garzeit variiert je nach Grösse und Kochmethode: im Dampf oder im Wasser 30–50 Minuten, im Schnellkochtopf 6–10 Minuten. Herausnehmen und etwas verdampfen lassen.

2. Die Saucenzutaten sämig verrühren.

3. Liebstöckelblätter von den Stielen lösen, grob zerpflücken und in die Sauce geben. Die noch warmen Kartoffeln schälen und direkt in die Sauce schiebeln. Sorgfältig mischen und ziehen lassen, bis die Kartoffeln fast kalt sind.

4. Vor dem Servieren den Ziegenkäse zerbröckeln und darüber streuen.

Pro Person ca. 10 g Eiweiss, 18 g Fett,
41 g Kohlenhydrate, 1550 kJ/370 kcal



THYMIANBRÖTCHEN

einfach, speziell

Für 5 Tontöpfchen à 9 cm Ø

500 g Ruchmehl
1 1/2 Teelöffel Salz
1–2 Esslöffel frische
Thymianblättchen
1/2 Würfel Hefe (21 g)
3,5 dl lauwarmes Wasser

1. Das Mehl in eine Schüssel geben. Salz und Thymianblättchen beifügen und alles gut mischen. Die Hefe im Wasser auflösen.

2. Die Flüssigkeit in kleinen Mengen in die Mitte des Mehls giessen und dabei das Mehl vom Rand her hineinrühren. Den Teig kneten, bis er glatt, weich und elastisch ist (dauert von Hand etwa 2, in der Maschine etwa 4 Minuten). Mit einem feuchten Tuch zudecken und um das Doppelte aufgehen lassen. Die Tontöpfchen mit Backpapier auskleiden.

3. Den Teig nochmals kneten. 5 Kugeln formen und diese in die Töpfchen legen. Nochmals aufgehen lassen.

4. Auf der untersten Rille in den 220° heissen Ofen schieben und 30–40 Minuten backen.

Pro Brötchen ca. 12 g Eiweiss, 2 g Fett,
55 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/335 kcal

Hinweis Sie können das Brot auch in grösseren Töpfchen oder ohne Töpfchen als Laib backen. In diesem Fall schieben Sie das Brot in der unteren Hälfte in den Ofen und backen es 35–45 Minuten. Wenn Sie es hell gebacken möchten, reduzieren Sie nach 10 Minuten die Hitze auf 180°. Garprobe: unten anklopfen, es muss hohl tönen.

Passt ausgezeichnet zu Grilladen.



FOTO: STUDIO GRÜNER/KUNIG

GRATIS Ratschläge bei Ernährungsproblemen

Charlotte Diener Irriger, dipl.
Ernährungsberaterin, beantwortet
Ihre Fragen kompetent und praxis-
bezogen



Ernährungstelefon **01/261 96 33**
Mittwoch 9–12 Uhr

Briefadresse:

SAISON-KÜCHE, Ernährungsbriefkasten
z.Hd. Charlotte Diener Irriger, Postfach, 8032 Zürich
e-mail: chdiener@datacomm.ch
Als Abonnent/in profitieren Sie gratis von dieser wert-
vollen SAISON-KÜCHE-Leistung.

ERNÄHRUNGS- BRIEFKASTEN



**Ist es tatsächlich
notwendig, einmal
pro Tag eine warme
Mahlzeit zu
essen?**

P.I. in S.

Die Auswirkungen einer Mahlzeit auf den menschlichen Körper und die Seele sind eine komplexe Angelegenheit. Betrachtet man das Essen lediglich als Nährstoffzufuhr, spielt es absolut keine Rolle, ob eine Mahlzeit kalt oder warm zu sich genommen wird. Der Körper bewertet die enthaltenen Proteine, Fette, Kohlenhydrate und anderen Nährstoffe unabhängig von der jeweiligen Temperatur.

Aber natürlich bedeutet Essen für uns mehr als reine Nährstoffzufuhr. So kann Essen mit anderen Leuten ein soziales Ereignis werden, der Genuss von bestimmten Speisen besonders lustvoll sein oder eine einfache Mahlzeit in einer bestimmten Umgebung angenehme Kindheitserinnerungen wecken.

Die meisten Leute essen im Sommer gerne Kaltes. Und das entspricht einer Tradition: In vielen Ländern mit heissem Klima werden Speisen nie dampfend heiss, sondern lediglich lauwarm serviert. Übrigens kommt bei dieser Temperatur das Aroma auch am besten zur Geltung. Umgekehrt steigt bei uns in der kühlen Jahreszeit das Bedürfnis nach warmen Mahlzeiten. Schon ein, zwar warmer, Sommerregen weckt bei vielen bereits die Lust auf ein heisses Käsefondue! Heisse Mahlzeiten stehen so häufig für das Bedürfnis nach Geborgenheit und Wärme. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse bestimmt selbstverständlich unser Wohlbefinden und unser Sättigungsgefühl ebenso wie die im Essen enthaltenen Nährstoffe.