

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 3: Gesund und munter in den Frühling

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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: 30.03.2025

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

Aprikosen

Nur vollreife Aprikosen mit gutem Aroma sollten getrocknet werden. Durch den schonenden Entzug von Wasser verstärkt sich der Geschmack dieser herrlichen Frucht, die gerne pur genossen wird. In der Vollwertküche wird sie auch als natürliches Süssungsmittel verwendet; sie eignet sich zum Backen, als Brotaufstrich, zum Müesli und für Aufläufe. Beim Einkauf getrockneter Aprikosen sollten Sie nach ungeschwefelten Früchten Aus-

schau halten, die Sie an der Farbe erkennen: ungeschwefelte Früchte sind dunkel, während geschwefelte verlockend goldgelb aussehen. Für die weitere Verwendung legt man die Dörraprikosen in lauwarmes Wasser, Orangensaft, Rum oder Likör ein. Sie sind reich an Ballaststoffen (24 g pro 100 g) und wirken deshalb darmregulierend. Der sehr hohe Gehalt an Kalium (1880 mg pro 100 g) wirkt gesundheitsfördernd für Haut, Muskulatur und Herz. Carotinoide und Flavonoide, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, verbessern die Immunreaktion.

Aprikosen-Hirse-Auflauf

300 g getrocknete Aprikosen,
220 g Hirse, 1 l fettarme Milch
1 Vanilleschote, 1 Prise Meersalz
2 Eier, 50 g Butter, 100 g Honig
abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 1/2 TL Zimt
Aprikosen in 2 dl (200 ml) Wasser drei bis vier Stunden einweichen. Milch, aufgeschnittene Vanilleschote und Salz aufkochen. Die gewaschene Hirse zufügen, kurz aufkochen lassen und bei geringer Hitze zirka 20 Minuten ausquellen lassen. Eier trennen. Eigelb, Butter und Honig schaumig rühren, mit Zitronenschale und Zimt würzen und unter die Hirse rühren. Aprikosen abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls unterrühren. Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen, unter den Hirsebrei heben. Das Ganze in eine gefettete Auflaufform streichen und bei 200 °C in 50 bis 55 Minuten goldbraun backen. *Tipp:* Anstelle von Hirse kann auch Milchreis verwendet werden. Als Nachtisch reicht das Rezept für acht Personen.

Aprikosen-Brottaufstrich

150 g getrocknete Aprikosen
1 dl (100 ml) Orangensaft
2 TL Zitronensaft
abger. Schale von 1 Orange oder Zitrone
Aprikosen zerkleinern, im Fruchtsaft drei bis vier Stunden einweichen. Alles im Mixer pürieren, abgeriebene Fruchtschale zufügen.

Variation: Geben Sie zum obigen Rezept 4 EL frische oder tiefgekühlte Himbeeren.

Der leckere Brotaufstrich hält sich 14 Tage im Kühlschrank.

Bulghur-Salat mit Aprikosen

175 g Bulghur
2 Tassen Plantaforce-Gemüsebrühe
75 g getrocknete Aprikosen
je 25 g Kürbis- und Sonnenblumenkerne
3 EL gehackte frische Petersilie
Sauce: Saft einer halben Zitrone, 3 EL Orangensaft, 2 EL Sonnenblumenöl, Herbamare
Zum Anrichten: 8 bis 10 Radicchio-Blätter

Bulghur in eine Schüssel geben, die kochende Gemüsebrühe darübergiessen und 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit den Kernen und der Petersilie zum Bulghur geben. Die Zutaten für die Sauce mit einem Schneebesen glatt rühren, über den Salat giessen und gut mischen. Die Radicchio-Blätter auf vier Teller verteilen, den Salat darauf anrichten.

Hinweis: Bulghur (auch Burgul) ist die arabisches Bezeichnung für vorgekochte, gedarrte und geschrotete Weizenkörner. Kochzeit 10 bis 12 Minuten. Grob- und feinkörnig im Handel. Neutrale Beilage (mit nussigem Geschmack) zu salzigen und süssen Gerichten. Schmeckt herrlich als Salat. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.