

Moderne Hexenküche

Im Jahre 2002 reiten die Hexen nicht mehr auf Besen – sie surfen im Netz. Ansonsten aber hat sich nicht viel geändert. Damals wie heute kennen sie die Wirkung von Kräutern, nutzen die Gaben der Natur, um Gesundheit und Schönheit zu erlangen. Auch Hexenmeister dürfen sich am Spiel beteiligen und lustvoll in der Kräuterküche hantieren.



Zarter Löwenzahn und Gänseblümchen, Bärlauch, Kopfsalat und Erdbeerblüten, junger Spinat und duftende Kräuter – ein zauberhafter Frühlingsalat, wie ihn Kräuterhexen lieben.



HÄNSEL UND GRETEL

Honig-Ailerons auf Petersilien-Gerstensalat

Für 4 Personen

18–24 Poulet-Ailerons tiefgekühlt, 900 g–1,2 kg

MARINADE:
 ½ TL Anis
 3 EL Akazienhonig
 3 EL Sojasauce
 Pfeffer aus der Mühle
 3 EL Haselnuss- oder Olivenöl

PETERSILIEN-GERSTENSALAT:
 200 g Bio-Gerste
 ca. 1 l Wasser
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 wenig frischer Ingwer
 2–3 EL Olivenöl
 1 Würfel Gemüsebouillon
 1 Zitrone
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 1 Bund glatte Petersilie

1 2 Stunden im Voraus: Gerstenkörner abspülen, in ca. 1 l Wasser einweichen, in den Kühlschrank stellen. Poulet-Ailerons im Kühlschrank auftauen. **30 Minuten im Voraus:** Für die Marinade den Anis im Mörser grob zerstoßen. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Ailerons damit bestreichen und ca. 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

2 Ofen auf 220 °C vorheizen. Für den Salat Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer in Streifen schneiden. Alles in 1 TL Öl andünsten. Gerste samt Flüssigkeit und Bouillonwürfel zugeben. 30–40 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

3 Inzwischen die Flügel auf ein mit Backpapier belegtes

Blech legen. In der Ofenmitte ca. 25 Min. knusprig braten.

4 Zitrone heiss waschen, trocken und wenig Schale zur Gerste reiben. Saft auspressen und mit dem restlichen Öl unter die Gerste mischen, würzen. Die Hälfte der Petersilie fein hacken, zugeben und zugedeckt kurz ziehen lassen. Gerstensalat auf Tellern anrichten. Ailerons darauf verteilen und mit abgezupften Petersilienblättchen bestreuen.

Ailerons sind der fleischigste obere Teil des Pouletflügels. Variante: Statt Gerste Eibly verwenden. Das Einweichen entfällt, die Garzeit reduziert sich um ca. 15 Minuten.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten + 2 Stunden einweichen und marinieren
 Pro Person ca. 49 g Eiweiss, 50 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 3450 kJ/820 kcal

PETERSILIE

Sie ist das wohl weltweit am meisten verwendete Küchenkraut, ob nun gekraust oder glattblättrig. Kein Wunder, ist die alltägliche Petersilie doch überaus gesund, da sie viel Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor sowie Vitamin C enthält. In der Hexenküche steht Petersilie für die Liebe, da ihr ätherisches Öl Apiole stimulierend wirken soll. Angeblich wurde sie im Mittelalter auch für Abtreibungen eingesetzt. Und das Römische Reich nutzte sie als kräftigendes Tonikum für seine müden Krieger.





SAUERAMPFER

Sauerampfer ist ein altes Heilmittel und soll appetitanregend, blutreinigend, harntreibend oder, als Tee, gut für die Leber sein. Verordnet wurde er früher als Wundermittel gegen Skorbut und Infektionen. Kein Wunder, denn die säuerlichen Blätter enthalten reichlich Vitamin C und Eisen. Eine kleine Menge der jungen Sauerampferblätter genügt, um ein leckeres Gericht mit deren frischer Säure zu verzaubern. In der Hexenküche liebt man ihn, denn «sauer macht lustig», sagen auch die Hexen.



KEINE HEXEREI

Orecchiette an Sauerampfer-Zitronen-Sauce

Für 4 Personen

TEIGWAREN:
400 g Orecchiette oder andere Hartweizenteigwaren
Salz

SAUCE:
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 EL Butter
1 dl Gemüsebouillon
1,8 dl Saucenhalbrahm
1 Bund Sauerampfer
75 g Kapernäpfel (Kapernfrüchte) oder Kapern
einige Tropfen Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abgiessen und gut abtropfen lassen. Zugedeckt warm halten.

2 In der Zwischenzeit Knoblauch und Schalotten fein hacken. In Butter andünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Saucenhalbrahm dazugeben und etwas einkochen. Sauerampfer fein schneiden, Kapernäpfel entstielen und halbieren. Beides mit dem Zitronensaft zugeben und die Sauce würzen. Die Teigwaren sorgfältig mit der Sauce mischen und sofort servieren.

Orecchiette sind runde Hartweizenteigwaren. Ihre Form erinnert an kleine Ohren und sie erhielten in der italienischen Sprache auch den passenden Namen «Öhrchen».

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 Pro Person ca. 19 g Eiweiss,
 18 g Fett, 67 g Kohlenhydrate,
 2100 kJ/510 kcal



KRESSE

Die Kresse, so klein und fein und unscheinbar sie auch ist, enthält weit mehr Vitamin C als Orangen und übertrifft sogar die Petersilie um nahezu das Doppelte. Der hohe Eisengehalt regt die Blutbildung an und macht munter, auch stärkt Kresse die Abwehrkräfte des gesamten Organismus. Kresse kann gut selbst gezogen werden und ist somit ideal für die kräuterarme Winterzeit. Dabei gilt: je höher und grösser die Blättchen wachsen, desto schärfer sind sie. In der Hexenküche gilt die Kresse als reinigend und stimulierend für Körper und Seele.



REINE MAGIE

Fisch-Gemüsetopf mit Kresseschaum

Für 4 Personen

500 g Seeteufel
je 200 g grüner Spargel, Karotten und Navets
200 g kleine Kartoffeln festkochend
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1,5 dl Weisswein
2 dl Fischfond (angerührt) oder

Gemüsebouillon
1,5 dl Halbrahm
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Schachtel Kresse

1 Fisch in 1,5 cm grosse Würfel, Gemüse in mundgerechte Stücke und Kartoffeln in Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter andünsten. Gemüse zugeben, kurz mitdünsten. Mit Weisswein und Fond ablöschen. Zugedeckt

7–10 Minuten knapp weich garen. Fisch beifügen. 3–4 Minuten pochieren. Von der Flüssigkeit 1 dl in ein Pfännchen absieben. Rahm dazugießen, etwas einkochen lassen und würzen. Mit dem Mixer schaumig aufschlagen.

2 Gemüse und Fisch mit einer Lochkelle aus dem Sud heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Schaumsauce darüber geben. Kresse

schneiden und darüber streuen. Sofort servieren.

Navets sind zarte, weisse Rüben.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 Pro Person ca. 27 g Eiweiss,
 14 g Fett, 19 g Kohlenhydrate,
 1400 kJ/340 kcal





HEXENZAUBER

Spargel-Pizza mit Löwenzahn

Für 4 Personen

PIZZATEIG:

- 250 g Chnöpfmehl
- 1/2 TL Salz
- 10 g Hefe
- ca. 1 1/2 dl lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl

BELAG:

- 250 g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 150 g Käse z.B. Asiago
- 100 g Parmaschinken
- Pfeffer aus der Mühle
- 100–150 g Löwenzahnblätter

SAUCE:

- 2 EL Aceto Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe nach Belieben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Für den Teig Mehl und Salz mischen. Hefe zerbröckeln, mit Wasser anrühren und dazugießen. Öl beifügen. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen.

2 Für den Belag Spargel im unteren Drittel schälen. In Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Beides im Öl andünsten. Mit wenig Wasser ablöschen, knapp weich kochen und würzen. Pürieren und auskühlen lassen.

3 Ofen auf 220 °C vorheizen. Teig vierteln und auf wenig Mehl oval (ca. 30 x 15 cm) auswallen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit Spargelpüree bestreichen, dabei rundum 1–2 cm Rand frei lassen. Käse grob darüber reiben. Parmaschinken

locker darüber zupfen. Würzen. Beide Bleche in den Ofen schieben und mit Um-/Heissluft 15–20 Minuten backen.

4 Für die Sauce Essig, Öl, gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren. Pizzen aus dem Ofen nehmen, Löwenzahn grob zupfen. Mit der Sauce mischen, auf die Pizzen geben und heiss servieren.

Schneller gehts mit ca. 400 g Fertig-Pizzateig. Statt gekauftem, gebleichtem Löwenzahn können Sie auch junge grüne, selbst gepflückte Löwenzahnblätter verwenden.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten + 1 Stunde aufgehen lassen + 15–20 Minuten backen

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 29 g Fett, 50 g Kohlenhydrate, 2350 kJ/560 kcal



LÖWENZAHN

Es heisst, Löwenzahn sei ein wahrer Jungbrunnen. Der bittere Frühlingsbote regt anreglich die Leber- und Nierentätigkeit an, wodurch verstärkt Giftstoffe und Wasser ausgeschwemmt werden sollen. Auch lindere die Pustelblume Gicht- und Rheumaschmerzen und helfe bei Gallen- und Blasenleiden. Kurz – Löwenzahn soll den ganzen Körper reinigen und beleben. Hexen behaupten, Löwenzahn wecke den Körper auf, mache ihn lustig und widerstandsfähig. Auch helfe er den Menschen, besser mit der Natur zu kommunizieren.



Wellness-Pasta im Dreiklang

Nach Lust und Laune feine Pasta essen, ohne schrägen Blick auf die Waage – da sagen nicht einmal Hexen nein. Sie mögen eben erntefrische Karotten und Broccolis, saftige Tomaten und duftendes Basilikum in zarter Umhüllung. Sie freuen sich am Dreiklang von höchstem Genuss, reicher Energiezufuhr und wenig Kalorien.

FÜR HEXENMEISTER

Tomaten-Basilikum-Pasta mit Spargel

Für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 300 g Tomaten
- 25 g Bündnerfleisch
- 25 g grüne Oliven ohne Stein
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 dl Weisswein
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Zitronenpfeffer
- 750 g Trillini mit Tomaten und Basilikum (Actilife)
- Parmesan nach Belieben

1 Für die Gemüsesauce Spargelspitzen (ca. 10 cm) wagschneiden, beiseite legen. Restliche Spargelstücke klein schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und klein würfeln. Bündnerfleisch in feine Streifen, Oliven in Spalten schneiden. Petersilie fein hacken, beiseite stellen.

2 Spargel und Tomaten im Olivenöl andünsten. Mit dem Wein ablöschen, knapp weich garen. Zitronensaft beigegeben und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

3 Spargelspitzen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Teigwaren zugeben, Hitze reduzieren und 1–2 Minuten ziehen lassen. Abgiessen und in vorgewärmten Tellern anrichten. Spargel-Tomatengemüse darauf verteilen, mit Bündnerfleisch, Oliven und Petersilie bestreuen. Parmesan dazureiben und sofort servieren.

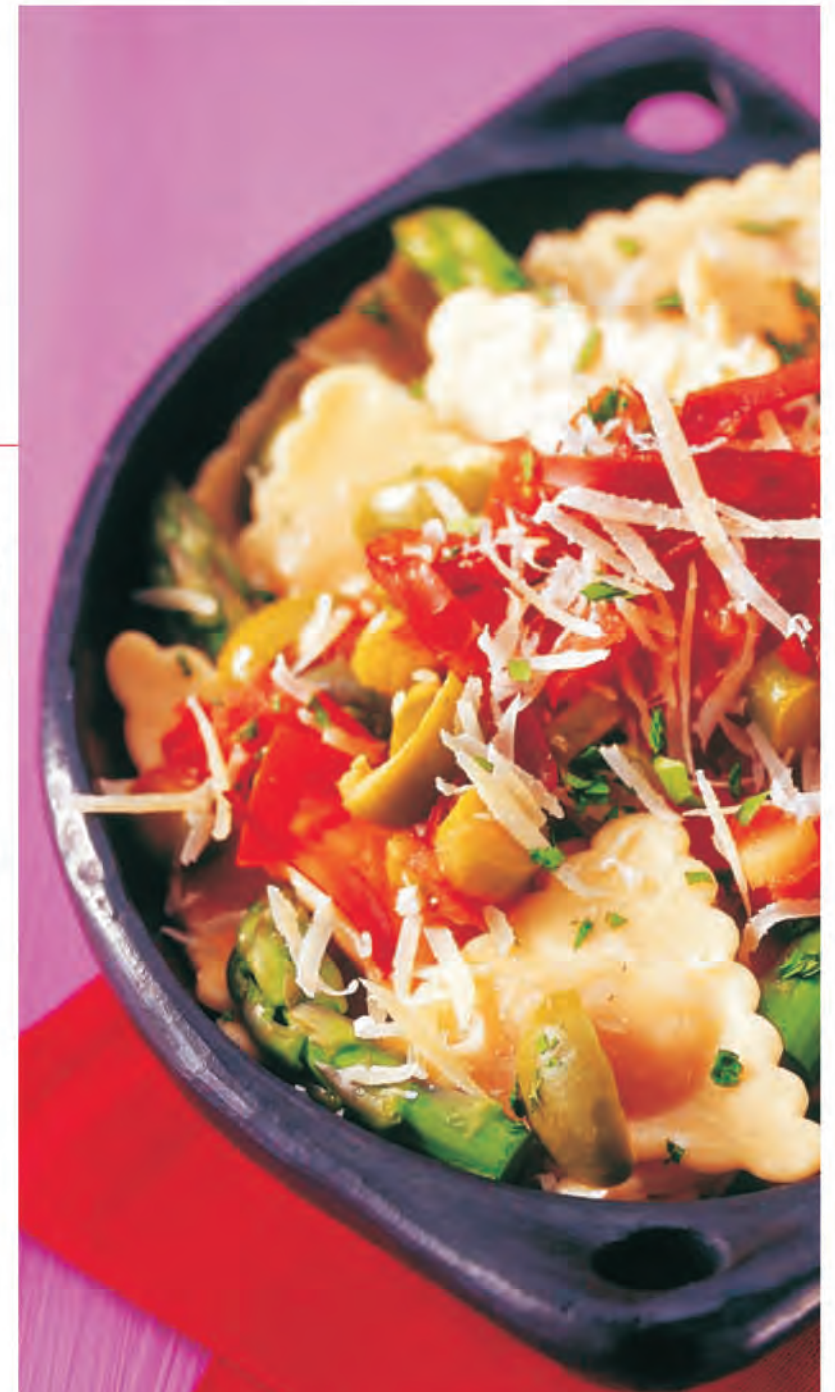
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 23 g Eiweiss, 11 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/460 kcal



TRILLINI-PLUSPUNKTE:

Die dreieckige Form der neuen Trillini-Teigwaren von Actilife steht symbolisch für drei wichtige Vorteile: Der speziell hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten gewährleistet eine gleichmässige, langanhaltende Energiezufuhr. Trillinis enthalten Ballaststoffe, die verdauungsfördernd wirken, und Weizenkeime mit viel Folsäure. Und nicht zuletzt sind sie mit erntefrischem Gemüse gefüllt – der Fettanteil liegt unter 2%.



Trillini-Teigtaschen mit Tomaten-Basilikum-Füllung, 250 g, Fr. 4.30



Trillini-Teigtaschen mit Broccoli-Spinat-Füllung, 250 g, Fr. 4.30



Trillini-Teigtaschen mit Karotten-Füllung, 250 g, Fr. 4.30

Wellness-Pasta im Dreiklang

Nach Lust und Laune feine Pasta essen, ohne schrägen Blick auf die Waage – da sagen nicht einmal Hexen nein. Sie mögen eben erntefrische Karotten und Broccolis, saftige Tomaten und duftendes Basilikum in zarter Umhüllung. Sie freuen sich am Dreiklang von höchstem Genuss, reicher Energiezufuhr und wenig Kalorien.

FÜR HEXENMEISTER

Tomaten-Basilikum-Pasta mit Spargel

Für 4 Personen

- 500 g grüner Spargel
- 300 g Tomaten
- 25 g Bündnerfleisch
- 25 g grüne Oliven ohne Stein
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 dl Weisswein
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Zitronenpfeffer
- 750 g Trillini mit Tomaten und Basilikum (Actilife)
- Parmesan nach Belieben

1 Für die Gemüsesauce Spargelspitzen (ca. 10 cm) wegschneiden, beiseite legen. Restliche Spargelstücke kleinschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und kleinschneiden. Bündnerfleisch in feine Streifen, Oliven in Spalten schneiden. Petersilie fein hacken, beiseite stellen.

2 Spargel und Tomaten im Olivenöl andünsten. Mit dem Wein ablöschen, knapp weich garen. Zitronensaft begeben und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

3 Spargelspitzen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Teigwaren zugeben, Hitze reduzieren und 1–2 Minuten ziehen lassen. Abgessen und in vorgewärmten Tellern anrichten. Spargel-Tomatengemüse darauf verteilen, mit Bündnerfleisch, Oliven und Petersilie bestreuen. Parmesan dazugeben und sofort servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
Pro Person ca. 23 g Eiweiss, 11 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 1900 kJ/460 kcal

MIGROS



Trillini-Teigtaschen mit Tomaten-Basilikum-Füllung, 250 g, Fr. 4.30



Trillini-Teigtaschen mit Broccoli-Spinat-Füllung, 250 g, Fr. 4.30



Trillini-Teigtaschen mit Karotten-Füllung, 250 g, Fr. 4.30

TRILLINI-PLUSPUNKTE:

Die dreieckige Form der neuen Trillini-Teigwaren von Actilife steht symbolisch für drei wichtige Vorteile: Der speziell hohe Anteil an komplexen Kohlenhydraten gewährleistet eine gleichmässige, langanhaltende Energiezufuhr. Trillinis enthalten Ballaststoffe, die verdauungsfördernd wirken, und Weizenkeime mit viel Folsäure. Und nicht zuletzt sind sie mit erntefrischem Gemüse gefüllt – der Fettanteil liegt unter 2%.

Kneipp Wohlbefinden aus der Artischocke



AROMATISCH

Artischocken-Apéro

Für 1 Glas à 3 dl

- 2 Orangen
- 1/2 Zitrone
- 3 EL Kneipp Artischockensaft

Zitrusfrüchte auspressen und mit Artischockensaft mischen.

Pro Glas 2 g Eiweiss, 0,4 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 400 kJ/100 kcal

ERFRISCHEND

Artischocken-Mixgetränk

Für 1 Glas à 3 dl

- 2 dl kaltes Wasser
- 2–3 EL Himbeersirup
- 2 EL Kneipp Artischockensaft

Alle Zutaten miteinander mischen und kalt servieren.

Pro Glas 0,3 g Eiweiss, 0 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 400 kJ/90 kcal

DER LEBER ZULIEBE

Ein üppiges Essen und dazu ein schwerer Wein – nach dem Genuss folgen leider oft die Beschwerden. Die Bitterstoffe der Artischocke helfen der Leber, das oppulente Mahl im Körper abzubauen, so dass Bauchschmerzen oder Blähungen vermieden werden können. Gleichzeitig wirken sie entschlackend und verhelfen dem Körper zu einem inneren «Frühlingsputz».

Die Migros führt den natürlichen und bekömmlichen KNEIPP®-Artischocken-Saft. Regelmässig ein Gläschen davon – Ihre Leber wird es Ihnen danken. Der Saft macht sich übrigens ebenso gut als Mixgetränk wie auch als Würzmittel in einer Salatsauce oder pur auf einer Scheibe Brot. Er verleiht den verschiedensten Gerichten nicht nur eine besondere Note, sondern ersetzt auch das Salz. Probieren Sie diese gesunde und schmackhafte Variante aus!



Kneipp Artischockensaft 200 ml, Fr.14.50



Tomatenbrot mit Artischockensaft: Pro Person 1 Scheibe Vollkornbrot mit 2–3 EL Artischockensaft beträufeln. Mit Tomatenscheiben und einem Basilikumblatt garnieren.



Salatsauce mit Artischockensaft: Pro Person 2 EL Distelöl, 2 EL Weissweinessig, 2 TL Artischockensaft und 1 TL gehackte Kräuter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

