

# Immunsystem stärken mit richtiger Ernährung

Rezeptideen aus der Eniwa Kulturarena  
zur Stärkung des Immunsystems  
und für den Home-Office-Alltag.



# Doraden mit grünen Spargeln

Traditionell wird in der Schweiz am Karfreitag Fisch gegessen.  
Das ist gesund und schmackhaft und erst noch  
ganz schnell zubereitet. Nichts ist da einfacher als  
einen ganzen Fisch im Ofen zu braten!

## Zutaten

---

4 Doraden ganz  
(küchenfertig)  
Salz, Zitronenpfeffer  
4 Zweiglein Thymian  
3 EL Olivenöl  
1 Bund Frühlings-  
zwiebeln  
1 Knoblauchzehe,  
fein gehackt  
1 Bund grüne Spargeln  
250g Cherrytomaten,  
halbiert

## Zubereitung

---

Etwa 30 Minuten + 25 Minuten garen

**1** Fische innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen. Fische beidseitig ca. ½ cm tief einschneiden. Innen und aussen würzen, mit dem Thymian füllen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl bestreichen.

**2** Ca. 10 Minuten in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens backen. Hitze auf 160°C reduzieren, ca. 15 Min. fertig braten.

**3** Für die Beilage von den Frühlingszwiebeln das Grün in Ringe schneiden und das Weisse würfeln. Die Spargeln waschen und das untere Viertel abschneiden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten rührbraten, Spargeln ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze mitrührbraten. Hitze reduzieren, Tomaten begeben, salzen und ca. 10 Minuten mitköcheln. Fisch mit dem Gemüse anrichten.

## Tipp

---

Dazu passt ein Kräuter-Sauerrahm oder etwas Kräuterbutter und feine neue Kartoffeln gebraten oder gedämpft.

# Pavlova mit Erdbeeren

**Dieses luftig leichte Dessert passt immer!  
Mit Erdbeeren ein super Osterdessert und man kann erst noch  
die Eiweisse aus der Eierlikör-Produktion aufbrauchen.**

## Zutaten

5 frische Eiweisse  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
1 TL Apfel- oder Weissweinessig  
300 g Beeren  
1 Beutel Vanillezucker  
1½ dl Rahm  
1 Beutel Rahmhalter  
1 Becher Griechisches Joghurt nature

1 Körbli Erdbeeren  
Evtl. etwas Zitronensaft und Puderzucker

## Zubereitung

Etwa 30 Minuten + 2 Stunden backen

**1** Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, die Hälfte des Zuckers begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Restlichen Zucker und Essig begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee feinporig, glänzend und sehr steif ist. Eischnee auf einem mit Backpapier belegten Blech (rund, ca. 20 cm Ø) verteilen, mit einer Gabel Spitzen formen.

**2** 20 Minuten in der unteren Hälfte des auf 150°C vorgeheizten Ofens backen. Hitze auf 120°C reduzieren, Pavlova ca. 1 Stunde 40 Minuten trocknen lassen. Anschliessend im ausgeschalteten, geöffneten Ofen auskühlen. Pavlova herausnehmen, auf eine Tortenplatte schieben.

**3** Erdbeeren waschen, trocknen lassen und in Viertel schneiden. Je nach Geschmack mit etwas Zitronensaft aromatisieren und mit Puderzucker süssen. Rahm mit Rahmhalter steif schlagen und mit dem Griechischen Joghurt mischen, auf die Pavlova geben. Beeren auf der Pavlova verteilen, sofort servieren.

## Tipp

Je nach Saison andere Beeren oder Früchte verwenden.

# Eierlikör

Dieser alkoholische Klassiker ist schnell gemacht  
und ein tolles Geschenk.

Er schmeckt pur, aber auch in Kaffee, Desserts oder Kuchen.

## Zutaten

---

1 Vanillestengel  
6 Eigelbe  
250 g Puderzucker  
3½ dl Kondensmilch  
2½ dl weisser Rum

## Zubereitung

---

Etwa 30 Minuten

- 1 Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen.
- 2 Eigelbe mit Puderzucker und Vanillemark mit dem Handmixer (Schwingbesen) ca. 5 Minuten aufschlagen. Die Kondensmilch dazugeben und weitere 5 Minuten rühren. Den Rum kurz einrühren.
- 3 Den Likör in Bügelflaschen füllen und verschliessen und im Kühlschrank lagern.

## Tipp

---

Wenn er etwas steht, wird der Eierlikör etwas fester. Durch Schütteln der Flasche wird er wieder flüssig.  
Mit den Eiweiss macht man am besten ein passendes Gebäck.

# Rhabarber-Gelee mit Campari

Etwas vom Ersten, was wir im Garten ernten können: Rhabarber. Eigentlich ist es ein Gemüse, wird aber vermehrt in der süssen Küche angewendet. Zum Beispiel als feiner Brotaufstrich.

## Zutaten

---

2 kg Rhabarber  
½ dl Wasser  
2 TL Rosa Pfefferkörner  
1 kg Gelierzucker  
½ dl Campari

## Zubereitung

---

Etwa 30 Minuten + abkühlen lassen

**1** Rhabarber waschen, abtropfen lassen, in grobe Stücke schneiden (nicht schälen). Mit dem Wasser in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis der Rhabarber zerfällt.

**2** Die Masse durch ein Tuch laufen lassen und 7½ dl Saft abmessen. Das Tuch nicht ausdrücken, damit der Saft klar bleibt.

**3** Den Saft mit den Pfefferkörnern in eine Pfanne geben. Den Gelierzucker beigeben und gut verrühren. Unter starker Hitze zum Kochen bringen, 3-5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und den Campari einrühren.

**4** Sofort in die vorbereiteten Gläser (siehe Tipp) abfüllen, zuschrauben und ca. 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

## Tipp

---

Die Gläser und Deckel sehr heiss ausspülen und bis zum Gebrauch auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen. Während des Abkühlens die Gläser ab und zu wenden, damit sich die Pfefferkörner gleichmässig verteilen.