Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 9: **Salbei : nicht nur Schweissbremse**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kartoffelpizza

- 700 g mehlig kochende Kartoffeln
- 4 EL Hafervollkornmehl
- 1 Ei, 1 TL Salz

Für den Belag:

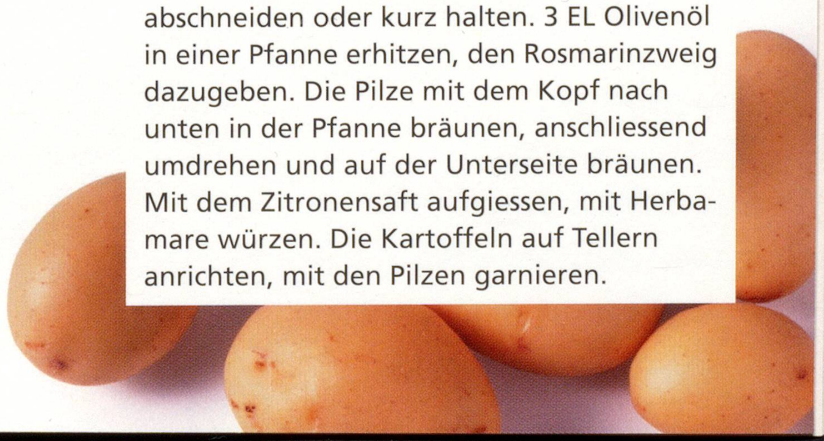
- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 500 g geschälte Tomaten (Dose)
- 200 g Champignons
- 100 g entsteinte Oliven
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Kugeln Mozarella
- 4 milde eingelegte Peperoni (Glas, Dose)
- 4 eingelegte Artischockenherzen
- Olivenöl für das Blech

Kartoffeln garen, schälen und noch heiss durch die Kartoffelpresse drücken. Mit dem Mehl, Ei und Salz verkneten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, im Olivenöl andünsten, Tomaten dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Oliven, Mozarella, Peperoni in feine Scheiben schneiden. Die geviertelte Paprikaschote in feine Streifen schneiden, die Artischockenherzen je nach Grösse halbieren oder vierteln. Backblech mit Olivenöl einfetten.Den Kartoffelteig ausrollen bzw. auf dem Blech verteilen, mit der Tomatensauce bestreichen und mit den restlichen Zutaten belegen. Die Kartoffelpizza etwa 30 Minuten in dem auf 200 °C vorgeheizten Backofen backen.

Kartoffelsalat mit Schafskäse

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 200 g fester Schafskäse (Feta)
- 4 EL Apfelessig,
- 2 EL Wasser
- 1 TL Herbamare
- 40 g frische Kräuter (Petersilie, Thymian, Majoran, Zitronenmelisse) oder 1 El A. Vogel Kräuter «Grillmix» (Glas)
- 7 EL Olivenöl
- 400 g kleinere Champignons
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Herbamare

Kartoffel kochen, schälen, in kleine Würfel schneiden und abkühlen lassen.
Den Feta ebenfalls würfeln. In einer Schüssel den Essig mit Wasser und Salz vermischen, die Kartoffelwürfel dazugeben und etwa 5 Minuten marinieren. Die fein gehackten Kräuter dazugeben, ebenso den Feta und 4 EL Olivenöl. Gut durchmischen, nochmals mit frisch gemahlenem Pfeffer und Herbamare abschmecken und einige Minuten durchziehen lassen. Champignons putzen, Stiel abschneiden oder kurz halten. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Rosmarinzweig dazugeben. Die Pilze mit dem Kopf nach unten in der Pfanne bräunen, anschliessend umdrehen und auf der Unterseite bräunen. Mit dem Zitronensaft aufgiessen, mit Herbamare würzen. Die Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit den Pilzen garnieren.



A.Vogel
Entdecken Sie die Kräuterwelt von A.Vogel
A.Vogel
Kräuter
Pasta & Pizz
mit Oregano und Basil
A.Vogel
Kräuter
Gemüse
Légumes/Vegetables
mit Thymian und Lavendel
A.Vogel
Kräuter
Grillmix
mit Paprika und Kapuzinerkresse
A.Vogel
Kräuter
Dressing & Dips
mit Schabzigerklee
Hersteller:
Bioforce AG,
CH-9325 Roggwil,
www.avogel.ch
Tel. 071 454 61 61