Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 1: **Wenn Kälte die Gelenke quält**

PDF erstellt am: **28.04.2024**

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

Hirse ist reich an Mineralstoffen und ein gut verträgliches Getreide.

Hirsepfannkuchen

1/4 l Milch
1/2 TL Meersalz
150 g gemahlene Hirse
2 Eier
Fett zum Ausbacken.

Milch leicht erwärmen, das Salz in der Milch auflösen, das Hirsemehl dazugeben, gut unterrühren und 40 Minuten quellen lassen. Danach die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.
Fett in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen backen.
Sie können die Pfannkuchen mit Spinat oder Pilzen füllen, aber auch als Dessert mit Früchten schmecken sie lecker.

Hirseschnitten mit Parmesankruste

2 kleine Karotten
1 kleines Stück Sellerie
1 kleine Stange Lauch
4 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
200 g Hirse
4,5 dl (450 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
6 EL saure Sahne
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
Butter für das Backblech

Für die Parmesankruste:
4 – 6 EL Tomatensauce
4 EL geriebener Parmesan
2 EL Vollkornsemmelbrösel
1 TL getrocknetes Basilikum
etwas Olivenöl zum Beträufeln

Das klein geschnittene Gemüse in einem Topf mit dem Öl kurz andünsten. Hirse dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Lorbeerblätter dazugeben.
Aufkochen lassen und 20 Minuten ausquellen lassen. Saure Sahne dazugeben und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Butter fetten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
Mit einem Teigschaber die Hirsemasse aufstreichen. Mit der Tomatensauce bestreichen. Parmesan, Semmelbrösel und Basilikum mischen und darüberstreuen. Mit Olivenöl beträufeln.
Circa 15 Minuten überbacken. In Quadrate schneiden und mit Gemüse, z.B. Brokkoli, oder einer Kräutersauce und frischem Salat reichen.

Kräutersalz? Geniessen Sie die frische Kraft der Natur.

Aus kontrolliert biologischem Anbau!

A.Vogel

Die einzigartigen A.Vogel Frischkräutersalze:

- Erntefrische Kräuter und Gemüse
- Mit Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
- Enthält Kelp Meeresalgen für die natürliche Jodversorgung
- Aromaschonendes Salzmazerations-Verfahren

www.avogel.ch

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923

A. Vogel