Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4: **Ärger : schlucken oder rauslassen?**

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

Spinatpastete mit Schafskäse

Ca. 450 g Blätterteig (6 Teigplatten), tiefgekühlt
800 g Blattspinat
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel
etwas Olivenöl
300 g Feta (griech. Schafskäse)
400 g Kräuterfrischkäse
4 Eier
40 g Pinienkerne zum Bestreuen

Blätterteig auftauen lassen. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, die Hälfte des Spinats hineingeben, aufkochen lassen. Nach 2 Minuten herausheben und im Sieb abtropfen lassen. Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren.
Spinat ausdrücken, grob hacken, mit Herbamare und Pfeffer würzen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und im Öl glasig braten. Zum Spinat geben.
Den Schafskäse in Würfel schneiden, Frischkäse mit 3 Eiern und 1 Eiweiss cremig rühren. Ein Eigelb zum Bestreichen beiseite stellen.
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine flache Auflaufform von 26 bis 30 Zentimeter Durchmesser mit Backpapier auslegen. Drei Teigplatten ausrollen und den Boden der Auflaufform damit auslegen.
Mit der Hälfte des Spinats belegen. Frischkäsemasse und Schafskäse einfüllen, mit dem restlichen Spinat bedecken. Die nächsten Teigplatten ausrollen, die Pastete damit zudecken. Mit Eigelb bestreichen und mit den Pinienkernen bestreuen. Bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.

Nudeln mit Spinat und getrockneten Tomaten

800 g Blattspinat
20 g Butter
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
100 g getrocknete Tomaten
400 g schmale Bandnudeln
1 dl (100 ml) Rahm

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Spinat zufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen, Rahm angiessen und 2 Minuten köcheln lassen. Die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben, kurz erwärmen. Mit den Nudeln auf vorgewärmten Tellern servieren.

Ihr tägliches Glas Wohlbefinden!

A.Vogel

Mit L(+)-Milchsäure und Ballaststoffen!

Gesund und vital: mit Molkosan® Vitality.

- Ihre Darmflora wird durch die wertvolle L(+)-Milchsäure günstig beeinflusst.
- Ihre Verdauung wird auf natürliche Weise unterstützt.
- Mit erfrischendem Grüntee-Extrakt und Orangen-Aroma.

www.avogel.ch