Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Wenn das Gehör nachlässt**

PDF erstellt am: **27.04.2024**

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

Würziger Spargel mit getrockneten Tomaten

75 g getrocknete Tomaten,
1,5 kg Spargel
Meersalz
2 Scheiben Limette oder Zitrone
1 TL Butter, 1 Prise Zucker
1 Bund Basilikum
75 g Butter
4 EL Pinienkerne

Die getrockneten Tomaten würfeln, mit heissem Wasser bedeckt circa 20 Minuten ziehen lassen (wenn Sie in Öl eingelegte Tomaten nehmen, brauchen Sie diese nicht einzuweichen). Spargel schälen, Enden abschneiden. Mit Salz, Limettenscheiben, Butter und Zucker garen.
Basilikum abspülen und grob hacken.
Butter in einer Pfanne schmelzen, die Pinienkerne leicht bräunen. Tomaten und Basilikum dazugeben und kurz durchschwenken.
Den Spargel abtropfen lassen und mit der Würzbutter anrichten.
Dazu schmecken Kartoffeln oder Risotto.

Lauwarmer Spargelsalat

1,5 kg Spargel
Meersalz, 1 Prise Zucker
2 Scheiben Zitrone, 1 TL Butter
2 Eier
Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten
1 Bund Rucola
4 EL Olivenöl
3 EL weisser Aceto Balsamico
50 g frisch gehobelter Parmesan

Spargel schälen, Enden abschneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit Zucker, Zitronenscheiben und Butter garen.
In der Zwischenzeit die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten fein würfeln und im Olivenöl andünsten, Essig dazu geben, beiseite stellen.
Rucola verlesen und die groben Stiele abzupfen.
Spargel herausheben, abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten. Mit der Vinaigrette begiessen. Die Eier, dann den Rucola und den Parmesan darübergeben. Mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.
Dazu schmeckt ein knuspriges Ciabatta.

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