A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 3: **Naturheilmittel für Schwangere**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

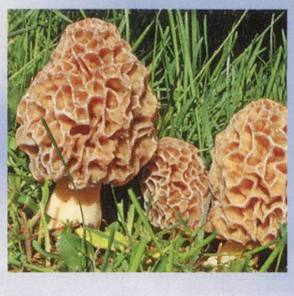
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



KostProben von Vreni Giger

Grün-weisse Gnocchi mit Bärlauch und Morcheln

für die Gnocchimasse:
500 g gekochte Kartoffeln
30 g Eigelb, 100 g Mehl

für die grüne Gnocchimasse:
die Hälfte des Gnocchiteigs
30 g Eigelb, 30 g Mehl
20 g Bärlauchblätter

für den Bärlauchspinat
1 Zwiebel, 1 EL Butter
100 g junger Bärlauch

für die Morchelsauce:
50 g Morcheln pro Person
je 1dl (100 ml) Weisswein und Rahm
50 g Butter

Die Kartoffeln heiss passieren, mit den restlichen Zutaten für die Gnocchimasse mischen und sofort zu einem Teig kneten. Diese Gnocchimasse halbieren.
Für den grünen Bärlauchteig die Bärlauchblätter in heissem Wasser kurz blanchieren, abkühlen, gut ausdrücken und mit dem Eigelb mixen. Mit dem Mehl und der noch warmen Gnocchimasse einen grünen Teig kneten.
Beide Massen zu Gnocchi formen und – wichtig – eine Probe machen. Falls die Probe im kochenden Wasser nicht hält, nochmals etwas Mehl zum Teig dazukneten.
Die Gnocchi in Salzwasser aufkochen und anschliessend in kaltem Wasser abschrecken. Etwas Olivenöl dazugeben, damit sie nicht kleben, dann in Butter leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Zwiebel fein hacken, in Butter andünsten, den Bärlauch ebenfalls kurz mit andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Weisswein aufkochen und etwas reduzieren lassen, Rahm zugeben, abschmecken und die Sauce mit etwas Butter aufmontieren. Die Morcheln halbieren, gut waschen und auf einem Tuch abtrocknen. In heisser Butter kurz anbraten.
Die Gnocchi mit dem Bärlauchspinat mischen und auf dem Teller zubereiten, die Morcheln darauf anrichten. Das Ganze mit etwas aufgeschäumter Sauce beträufeln und mit frischem Bärlauch garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Die ersten, jungen Bärlauchblätter, die im März erscheinen, sind eine besondere Delikatesse. Auch Morcheln findet man vor allem im Frühling. Sie zählen zu den schmackhaftesten Speisepilzen, sind aber – sofern man sie nicht selbst sammelt – recht teuer. Man kann die feinen Bärlauchgnocchi sehr gut auch ohne die Pilze geniessen.

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