

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 9: Mal scharf, mal süß und gesund dazu : Senf

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kali mera – Griechenland

Schafskäsekuchen

Quarkblätterteig:

100 g weiche Butter
125 g trockener Magerquark
1 TL Trocomare
125 g Weizenvollkornmehl

Die weiche Butter mit dem Quark und dem Gewürz gut verrühren. Das Mehl unterarbeiten. Den weichen Teig mindestens vier Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen.

Füllung:

300 g milden Schafskäse
3 Eier

Für die Bechamelsauce:

50 g Butter
4 EL Weizenvollkornmehl
1/2 TL Herbamare
1 Tasse Milch
1 Eigelb und etwas Milch

Den Schafskäse auf einer Rohkostreibe reiben. Die Eier verquirlen. Für die Sauce die Butter erhitzen und das ganze Mehl dazugeben. Mit der Milch ablöschen und gut verrühren. Den *dicken Brei* von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. Nun den geriebenen Käse, die Eier und die «Bechamelsauce» miteinander verrühren. Die Hälfte des Blätterteigs ausrollen und in eine ungefettete runde Auflaufform (Ø 26 cm) legen, dabei einen kleinen Rand hochziehen. Die Käsemasse darauf verteilen und mit der zweiten ausgerollten Teighälfte abdecken. Die Teigoberfläche mit der Gabel mehrmals einstechen. Eigelb mit etwas Milch verrühren und die Oberfläche damit bestreichen (ergibt eine schöne goldgelbe Farbe). Auf der mittleren Schiene bei 200 °C etwa 30 Minuten lang backen. Den fertigen Kuchen etwas auskühlen lassen. Zu diesem pikanten Kuchen schmeckt Gurken- oder Tomatensalat mit Oliven. Auch ein Tsatziki (GN 8/98) ist erfrischend zum Schafskäse.

Gemüse mit Quarkfüllung

2 kleine Zucchini
2 Peperoni (Paprika)
2 Auberginen
4 mittlere Zwiebel
4 Tomaten
Gemüsebrühe (Plantaforce)

Zutaten für die Füllung:

3 EL Olivenöl
100 g Schalotten, fein gehackt
Meersalz
Fruchtfleisch der ausgehöhlten Gemüse
3 Scheiben Vollkorntoast, in Würfel geschnitten und in 0,6 dl (60 ml) Milch eingeweicht.
200 g Magerquark
2 Eier
50 g geriebener Bergkäse
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 Bund frische Petersilie, feingehackt
Meersalz, Pfeffer

Zum Bestreuen:

40 g Semmelbrösel mit
40 g geriebenem Bergkäse vermischen

Zwiebel und Tomaten aushöhlen, Zucchini, Paprika und Auberginen halbieren und ebenfalls aushöhlen. Alle Gemüse, mit Ausnahme der Tomaten, in der Gemüsebrühe blanchieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackten Schalotten goldgelb andünsten. Das grob gehackte Fruchtfleisch des Gemüses zugeben, etwas salzen und solange dünsten, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. In einer Schüssel ausdampfen lassen. Mit den restlichen Zutaten gut vermischen und pikant abschmecken. In das vorbereitete Gemüse füllen. Eine Auflaufform mit Öl ausfetten, das gefüllte Gemüse hineinsetzen und mit der Brösel-Käse-Mischung bestreuen. Im Backofen bei 200 °C 20 Minuten backen.

Schmeckt herrlich als Vorspeise und weckt Erinnerungen an Urlaub, Sonne, Meer und Strand.

• MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.