

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 10: Man ist so alt, wie man sich fühlt  
  
**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:** 29.01.2026

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



## Internationale Kartoffelgerichte

### Spanien: Tortilla

650 g festkochende Kartoffeln  
2 mittlere Zwiebeln  
5 Eier, 8 EL Olivenöl  
Trocomare, 1 EL Kapern zum Garnieren

Geschälte Kartoffeln in 15 Minuten bissfest kochen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Geschälte Zwiebeln in Ringe schneiden, in zwei Esslöffeln Olivenöl dünsten und aus der Pfanne nehmen. Drei Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, und die Kartoffeln darin leicht anbraten. Mit Trocomare würzen, abkühlen lassen. Eier verquirlen, mit Trocomare würzen, Kartoffeln und Zwiebelringe hinzufügen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffel-Eier-Masse 5 Minuten darin braten, zum Wenden einen Teller benutzen und auf der anderen Seite fertig braten. Mit den Kapern garnieren. Schmeckt warm oder kalt sehr gut mit frischem Gemüse oder Salat.

### Italien: Kartoffel-Lauch-Gorgonzola-Suppe

500 g geputzter Lauch  
500 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 Liter Plantaforce-Gemüsebrühe  
2 EL Butter, 1 Bund glatte Petersilie  
150 g Gorgonzola  
3 EL Zitronensaft, Pfeffer, Herbamare  
Gehackte Walnüsse zum Garnieren

Lauch in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einem grossen Topf erhitzen, Kartoffeln und Lauch darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen, bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Gorgonzola in Würfel schneiden. Vor dem Servieren den Käse in die Suppe rühren und schmelzen lassen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Herbamare abschmecken. Die gehackte Petersilie unterheben und mit den Walnüssen bestreuen.

### USA: Baked potatoes

4 mehlig kochende Kartoffeln (à 300 g)  
200 g Crème fraîche  
Herbamare, 1 Bund Schnittlauch

Kartoffeln waschen und in der Schale 15 Minuten vorkochen. Anschliessend in Alufolie einpacken und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 45 Minuten backen. Crème fraîche mit Herbamare verrühren. Die garen Kartoffeln an der Oberseite kreuzweise einritzen und leicht auseinanderdrücken. Crème fraîche auf die Kartoffeln geben, mit Schnittlauchröllchen garnieren.

### Österreich: Zwetschgenknödel

1 kg frisch gekochte, mehlig Kartoffeln  
150 g leicht ausgesiebt Vollkornmehl  
2 Eier, Salz, 1 Prise Muskatnuss  
3 EL zerlassene Butter  
20 entsteinte Zwetschgen  
**Nussfüllung:** 100 g fein geriebene Haselnüsse  
3 EL Rohrzucker mit 1 TL Zimt vermischt  
70 g heisse Butter zum Übergiessen

Die noch heissen Kartoffeln schälen und sofort durch die Presse drücken, etwas auskühlen lassen. Mehl, Eier, Gewürze und die abgekühlte Butter unter die Kartoffelmasse mischen. Eine Rolle mit einem Durchmesser von etwa sieben Zentimetern formen. Scheiben von einem Zentimeter Dicke abschneiden. Die entsteinten Zwetschgen mit einem halben Teelöffel Nussmischung füllen, in eine Teigscheibe einhüllen. Die Knödel in leichtem Salzwasser 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. 70 Gramm Butter erhitzen, mit der restlichen Nussmischung verrühren und über die fertigen Knödel geben. Mit Zwetschgenkompott reichen.

• MH

**Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.**