

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 9: Salbei : nicht nur Schweissbremse

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

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

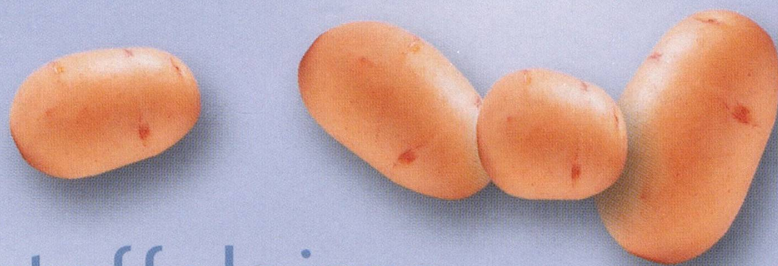
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 18.01.2026

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



Kartoffelpizza

- 700 g mehlig kochende Kartoffeln
- 4 EL Hafervollkornmehl
- 1 Ei, 1 TL Salz

Für den Belag:

- 2 mittlere Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 500 g geschälte Tomaten (Dose)
- 200 g Champignons
- 100 g entsteinte Oliven
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Kugeln Mozzarella
- 4 milde eingelegte Peperoni (Glas, Dose)
- 4 eingelegte Artischockenherzen
- Olivenöl für das Blech

Kartoffeln garen, schälen und noch heiss durch die Kartoffelpresse drücken. Mit dem Mehl, Ei und Salz verkneten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, im Olivenöl andünsten, Tomaten dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Oliven, Mozzarella, Peperoni in feine Scheiben schneiden. Die geviertelte Paprikaschote in feine Streifen schneiden, die Artischockenherzen je nach Grösse halbieren oder vierteln. Backblech mit Olivenöl einfetten. Den Kartoffelteig ausrollen bzw. auf dem Blech verteilen, mit der Tomatensauce bestreichen und mit den restlichen Zutaten belegen. Die Kartoffelpizza etwa 30 Minuten in dem auf 200 °C vorgeheizten Backofen backen.

Kartoffelsalat mit Schafskäse

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 200 g fester Schafskäse (Feta)
- 4 EL Apfelessig,
- 2 EL Wasser
- 1 TL Herbamare
- 40 g frische Kräuter (Petersilie, Thymian, Majoran, Zitronenmelisse) oder 1 EL A. Vogel Kräuter «Grillmix» (Glas)
- 7 EL Olivenöl
- 400 g kleinere Champignons
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Herbamare

Kartoffel kochen, schälen, in kleine Würfel schneiden und abkühlen lassen. Den Feta ebenfalls würfeln. In einer Schüssel den Essig mit Wasser und Salz vermischen, die Kartoffelwürfel dazugeben und etwa 5 Minuten marinieren. Die fein gehackten Kräuter dazugeben, ebenso den Feta und 4 EL Olivenöl. Gut durchmischen, nochmals mit frisch gemahlenem Pfeffer und Herbamare abschmecken und einige Minuten durchziehen lassen. Champignons putzen, Stiel abschneiden oder kurz halten. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Rosmarinzwig dazugeben. Die Pilze mit dem Kopf nach unten in der Pfanne bräunen, anschliessend umdrehen und auf der Unterseite bräunen. Mit dem Zitronensaft aufgiessen, mit Herbamare würzen. Die Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit den Pilzen garnieren.



A. Vogel

*Entdecken Sie
die Kräuterwelt
von A. Vogel*



Hersteller:
Bioforce AG,
CH-9325 Roggwil,
www.avogel.ch
Tel. 071 454 61 61