

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 3: Keine Angst vorm Fett?  
  
**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:** 21.01.2026

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



## Snacks mit Käse

### Paniert Bergkäse mit Preiselbeeren

- 2 Scheiben Bergkäse (je 150 g)
- 1 Ei, 2 EL Milch
- Pfeffer, 50 g Paniermehl
- 60 g Mandelblättchen, Öl
- 1 Bund Rucola
- 1 Glas Preiselbeeren

Beide Scheiben Bergkäse in jeweils 4 Stücke teilen. Ei mit Milch und Pfeffer verrühren. Paniermehl mit Mandelblättchen vermischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Käsestücke zuerst in der Eimischung, danach in der Paniermehlmischung wenden und in der Pfanne goldgelb ausbacken. Rucola auf vier Teller verteilen, den gebackenen Käse dazugeben und mit je 1 EL Preiselbeeren servieren. Dazu schmeckt kräftiges Brot.

### Knoblauchbrot mit Weichkäse und Kräutersalat

- 4 Scheiben Bauernbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g frische Kräuter
- 2 EL Aceto Balsamico, 3 EL Olivenöl
- Herbamare, 1 feingehackte Schalotte
- 4 Scheiben Brie (ca. 150 g)

Das Brot toasten, mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Die Kräuter kleinzuflügen. Essig, Öl, Herbamare mit einem Schneebesen verrühren, die Schalottenwürfel zugeben. Die Kräuter in der Marinade schwenken und diesen «Salat» auf dem Brot anrichten. Mit Käse belegen, servieren.



### Kartoffelscheiben mit Mozzarella

- 500 g mittlere Kartoffeln (festkochend)
- 2 EL Olivenöl, Meersalz
- 250 g Mozzarella
- 100 g Crème fraîche
- 1 Bund Basilikum
- 12 Cocktailltomaten
- scharfes Paprikapulver

Kartoffeln bürsten, in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Olivenöl bestreichen. Mit Meersalz bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C goldbraun backen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die fertigen Kartoffeln legen. Mit der Crème fraîche bestreichen, mit Paprika bestreuen und mit den Basilikumblättern belegen. Mit den Tomaten anrichten.

### Marinierter Schafskäse

- 300 g Schafskäse (Feta) am Stück
- 1 Knoblauchzehe
- 1 dl (100 ml) Olivenöl, 3 kleine Chilischoten
- 100 g schwarze Oliven
- 1 TL getrocknete A. Vogel Kräuter
- 4 grosse Salatblätter

Schafskäse in grosse Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einen Suppenteller giessen, die Kräuter und den Knoblauch dazugeben und gut durchrühren. Oliven, die zerkleinerten Chilischoten und die Käsewürfel dazugeben. Eine Stunde marinieren. Danach auf 4 Tellern auf jeweils einem Salatblatt anrichten.



A.Vogel

Die frische  
Prise in  
Ihrer Küche!



Herbamare®

Mit 12 erntefrischen Kräutern und Gemüsen  
aus kontrolliert biologischem Anbau und dem  
besonderen Meersalz aus der Camargue.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923.

A. Vogel