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. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 24.05.2025

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

Snacks mit Käse

Panierter 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.

Kartoffelscheiben mit Mozzarella

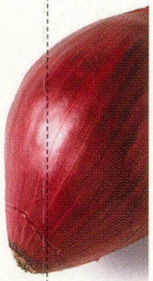
- 500 g mittlere Kartoffeln (festkochend)
- 2 EL Olivenöl, Meersalz
- 250 g Mozarella
- 100 g Crème fraîche
- 1 Bund Basilikum
- 12 Cocktailtomaten
- scharfes Paprikapulver

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 Mozarella 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.

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 Briekäse (ca. 150 g)

Das Brot toasten, mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Die Kräuter kleinzupfen. 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.



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!
A. Vogel
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
Bioforce