

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 4: Gute Zähne, schlechte Zähne  
  
**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:** 22.02.2026

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



## Artischockentarte

### Zutaten für den Teig:

250 g Weizenmehl  
175 g Butter, 1 Ei  
je 1 TL feingehackter Rosmarin und Thymian, 1 Prise Meersalz  
Butter für die Form

### Zutaten für die Artischockenböden:

4 mittelgrosse, frische Artischockenböden in feinen Scheiben  
1 EL Olivenöl  
2 TL gehackte Kapern  
1 EL Zitronensaft  
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

### Zutaten für den Belag:

je 1 fein gehackte Schalotte und Knoblauchzehe  
2 gehäutete, gewürfelte Tomaten

### Zutaten für den Guss:

2 dl (200 ml) Rahm  
1 Ei, Herbamare

Zutaten für den Mürbeteig glatt verkneten, in Folie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine flache Auflaufform (Durchmesser ca. 28 cm) mit Butter ausstreichen, mit Mehl bestäuben. Den gekühlten Teig ausrollen. In die Form legen, mit einer Gabel einige Male einstechen und bei 180 °C 15 Minuten backen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenwürfel, Artischockenscheiben und Kapern dazugeben, 5 Minuten dünsten. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Herbamare und Pfeffer abschmecken. Alles auf dem Tarte-Boden verteilen. Zutaten für den Guss verrühren, über das Gemüse geben. Bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.

Frische Morcheln haben jetzt Saison. Sie werden leider nur selten angeboten und sind meist recht teuer. Sollten Sie welche entdecken, greifen Sie nach Möglichkeit dennoch zu: sie schmecken ausgesprochen köstlich!



## Morchelragout

200 g frische Morcheln  
40 g Butter  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
1/8 l Rotwein  
1/4 l Gemüsebrühe (Plantaforce)

20 g Mehl  
Hermare, Pfeffer aus der Mühle  
Paprika edelsüß  
1/2 Bund feingehackte frische Petersilie

Morcheln putzen, gründlich waschen, trockentupfen und vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und 3 Minuten schmoren. Mit Rotwein und Gemüsebrühe aufgiessen und ca. 15 Minuten dünsten. Mehl mit kaltem Wasser anrühren, unter Rühren zum Ragout geben und 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Dazu passen Kartoffelpüree, A. Vogel Natreis oder Semmelknödel sowie ein frischer Blattsalat.

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