Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 5: Salz : weisses Gold oder weisses Gift?

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: 26.12.2025

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

Frühlingsquiche mit Zuckerschoten

Zutaten für den Teig:
160 g frisch gemahlener Dinkel
80 g kalte Butter, 1 Eigelb
2 EL kaltes Wasser
1 Prise Meersalz
Butter für die Form

Zutaten für den Belag:
500 g frische Kefen (Zuckerschoten)
2 mittelgrosse Tomaten
2 Lauchzwiebeln
1 Bund Basilikum
Herbamare, Olivenöl

Zutaten für den Guss:
1 dl (100 ml) Creme fraiche
1 dl (100 ml) Milch
30 g Pinienkerne
Muskatnuss, Pfeffer

Die Teigzutaten rasch zu einem Mürbeteig verkneten, in Folie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Kefen putzen, in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgiessen. Zwiebeln und Tomaten in kleine Würfel schneiden und in wenig Olivenöl dünsten. Basilikum hacken, untermischen, mit Herbamare würzen. Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen. Boden und Rand einer gebutterten Springform (26 cm) damit auslegen. Zuerst die Tomaten und Zwiebeln einfüllen, dann die gut abgetropften Zuckerschoten. Zutaten für den Guss verrühren, abschmecken, über das Gemüse geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Bei 200 °C etwa 1 Stunde backen, evtl. nach 45 Minuten mit Alufolie abdecken. Vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.

Spargelomelette mit Parmesan

500 g grüner Spargel
60 g Butter
8 Eier
100 g geriebener Parmesan
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
etwas Olivenöl

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, das untere Drittel schälen. In kochendem Salzwasser in etwa 10 Minuten bissfest garen. Spargelstangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und warmstellen.
Die Eier mit Salz und Pfeffer schaumig rühren, den Parmesan unterziehen. Nacheinander vier Omelettes in Butter backen. Mit je einem Viertel der Spargel auf vorgewärmte Teller geben, mit Herbamare würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu schmeckt geröstetes Bauernbrot.

A.Vogel

Der gesunde Start in einen aktiven Tag!

A.Vogel Müesli und Vollwert-Müesli

Die gesunden Müesli aus kontrolliert biologisch angebautem Vollkorngetreide, ohne Kristallzucker. Die mineralstoff- und vitaminreiche Tropenfrucht Durian verleiht den Müesli die natürliche Süsse. Zubereitet mit Milch, Quark oder Jogurt und frischen Früchten und Beeren eignen sich die A.Vogel Müesli hervorragend für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel