Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 7-8: Verstopfung : muss das sein?

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: 09.08.2025

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

Zwiebelkuchen mit Zitronenthymian

Zutaten für den Teig:
120 g Weizen- oder Dinkelmehl
60 g weiche Butter
2 Eigelb, 1 Eiweiss
1/2 TL feingehackte Zitronenthymianblätter
1 Prise Meersalz

Zutaten für den Belag:
120 g gehackte Zwiebeln
2 frische Frühlingszwiebeln
30 g Butter, 2 EL Milch
3 Eier, 150 g Crème fraîche
Herbamare, 1 Prise Muskatnuss
6 kleine Zweige Zitronenthymian

Mehl mit dem gehackten Zitronenthymian in einer Schüssel mischen. Mit Butter, Eigelben und Salz zu einem weichen Teig verarbeiten, in Folie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Den Teig ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Den Boden mit dem geschlagenen Eiweiss bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 Minuten vorbacken, dann herausnehmen und beiseite stellen.
Für den Belag die gehackten Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Milch dazugeben und noch 5 Minuten garen. Pfanne vom Herd nehmen, die in feine Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben, etwas abkühlen lassen. Crème fraîche, frisch gemahlene Muskatnuss, Herbamare und Eier mit der Zwiebelmasse verrühren und auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Zwiebelkuchen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen. Den fertigen Kuchen mit den Blättchen der Thymianzweige bestreuen.

Farfalle mit Zitronenmelisse

400 g Schmetterlingsnudeln (Farfalle)
1 kleine Zitrone, 2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln
12 Kirschtomaten
125 ml Rahm, 2 EL Olivenöl
1 Bund Zitronenmelisse
Herbamare

Nudeln «al dente» kochen. In der Zwischenzeit Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Knoblauch und Zwiebeln in feine Scheibchen schneiden, im Öl dünsten und mit Zitronensaft ablöschen. Zitronenschale und Rahm dazugeben, mit Herbamare würzen. Mit den fertigen Nudeln vermischen, die fein gehackte Melisse unterheben und mit den halbierten Tomaten garnieren.

A.Vogel

Die kühle Erfrischung für den Sommer!

Bambu® Frappé

Ein herrlich erfrischender Eiskaffee. Ideal für die warmen Tage. Schmeckt hervorragend mit eisgekühlter Milch.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel