

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 10: Wunderbarer Bambus

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: 23.02.2026

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

Tapenade Rouge

250 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten (abgetropft)	6 – 8 EL Olivenöl
80 g schwarze Oliven ohne Stein	1 EL Kapern
3 geschälte Knoblauchzehen	1/2 – 1 TL Cayennepfeffer
1 EL frischer, gehackter Thymian	1 TL Meersalz
1 EL frischer, gehackter Rosmarin	Pfeffer aus der Mühle
	Saft einer Zitrone



Alle Zutaten mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren. Diese rote Tapenade schmeckt herrlich als Vorspeise auf (geröstetem) Bauernbrot sowie zu Gegrilltem.

Tip: In einem Schraubglas hält sich die Olivenpaste im Kühlschrank circa zwei Wochen. Sie ist auch ein schönes «Mitbringsel».

Blätterteigöhrchen mit Tapenade

300 g Blätterteig	Mehl für die Arbeitsfläche
100 g Tapenade rouge oder klassische Tapenade aus dem Glas	1 Eigelb
	1 EL Milch

Blätterteigplatten nebeneinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen. Einzeln nicht zu dünn ausrollen. Dünn mit der Olivenpaste bestreichen. Die Platten jeweils von der Längsseite her bis zur Mitte aufrollen. Diese Doppelrollen in circa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Eigelb mit Milch verquirlen und die «Öhrchen» damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C circa 10 Minuten backen.

Schmeckt herrlich zum Wein oder Aperitif.



Oliven im Käseteigmantel

für den Teig:	Herbamare
200 g Weizenmehl	Pfeffer aus der Mühle
200 g geriebener Gouda	Paprikapulver
125 g Butter	300 g grosse Oliven ohne Stein

Die Zutaten für den Teig mit den Gewürzen verkneten und 30 Minuten kalt stellen.

Aus dem Teig Kugeln formen. Die Oliven in die Teigkugeln drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten goldgelb backen.



Der gesunde Start in einen aktiven Tag!



A.Vogel Muesli und Vollwert-Muesli

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

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923