Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 12: Die Kraft der inneren Bilder

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: 08.08.2025

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

Schwarzwurzeln mit Soufflèhaube

1 kg Schwarzwurzeln
Essig, Meersalz
30 g Butter
30 g Weizenvollkornmehl
2 dl (200 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 dl (100 ml) Rahm
100 g Emmentaler, gerieben
3 Eier
Herbamare
weisser Pfeffer
1 Prise Muskat
Fett für die Form

Schwarzwurzeln waschen, schälen, in Essig- oder Zitronenwasser legen. Die Stangen in 4 cm grosse Stücke schneiden und in Salzwasser circa 15 Minuten bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen.
Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Mit der Sahne und der Gemüsebrühe aufgiessen, unter Rühren aufkochen lassen. Danach abkühlen lassen. Eier trennen. Die Eigelbe und den Käse in die Sauce einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eiweisse mit einer Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unter die Sauce heben.
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Die abgetropften Schwarzwurzeln in die Form geben, die Soufflémasse darüber giessen. Etwa 25 Minuten goldbraun backen.
Dazu schmecken Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln.

Schwarzwurzeln im Teigmantel

1 kg Schwarzwurzeln
Essig, Salz
Zutaten für die Kräuterremoulade:
200 g Naturjogurt
2 EL Mayonnaise
Herbamare, 1 TL Senf
2 hartgekochte Eier, fein gehackt
frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill
1 EL feingehackte Kapern
2 Essiggurken, fein gewürfelt
Zutaten für den Teig:
2 Eier
1/8 l Milch
150 g Weizenvollkornmehl
1 EL kaltgepresstes Öl
Herbamare, Muskat
Fett zum Ausbraten

Alle Zutaten für die Kräuterremoulade gut miteinander verrühren und abschmecken.
Schwarzwurzeln waschen, schälen, in Essig- oder Zitronenwasser legen. In 8 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 15 bis 20 Minuten garen. Abtropfen lassen. Aus Eiern, Milch, Vollkornmehl, Öl, Kräutersalz und Muskat einen Teig rühren. Schwarzwurzelstücke in den Teig tauchen, sofort ausbraten. Mit Kräuterremoulade reichen.

A.Vogel

Mehr Herz für frischen Geschmack und Gesundheit

Bei der Herstellung unserer Salze nehmen wir uns ganz viel Zeit. Wir lassen die frisch geernteten Kräuter und Gemüse mit Meersalz im Verhältnis 1:2 zwischen 4 und 12 Monate lagern. Erst wenn das Salz die Aromen der Kräuter und des Gemüses aufgenommen hat und wie in einem Tresor verschliesst, dann ist für uns der Reifeprozess beendet. So entsteht der natürlich frische Geschmack, den Sie mit jedem Bissen geniessen können.

Frische Anregungen zum gesunden Würzen finden Sie auch auf den Rezeptkarten in der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» oder im Internet unter www.avogel.ch

Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie das Geheimnis des gesunden Würzens mit weniger Salz. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel

Gesundes Würzen durch weniger Salz.
Die A.Vogel Kräutersalze für gesunden Genuss.