

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 4: Ärger : schlucken oder rauslassen?

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: 29.01.2026

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

Spinatpastete mit Schafskäse

Ca. 450 g Blätterteig (6 Teigplatten), tiefgekühlt	etwas Olivenöl
800 g Blattspinat	300 g Feta (griech. Schafskäse)
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle	400 g Kräuterfrischkäse
2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel	4 Eier
	40 g Pinienkerne zum Bestreuen

Blätterteig auftauen lassen. Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, die Hälfte des Spinats hineingeben, aufkochen lassen. Nach 2 Minuten herausheben und im Sieb abtropfen lassen. Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren.

Spinat ausdrücken, grob hacken, mit Herbamare und Pfeffer würzen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken und im Öl glasig braten.

Zum Spinat geben.

Den Schafskäse in Würfel schneiden, Frischkäse mit 3 Eiern und 1 Eiweiss cremig rühren. Ein Eigelb zum Bestreichen beiseite stellen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine flache Auflaufform von 26 bis 30 Zentimeter Durchmesser mit Backpapier auslegen. Drei Teigplatten ausrollen und den Boden der Auflaufform damit auslegen.

Mit der Hälfte des Spinats belegen. Frischkäsemasse und Schafskäse einfüllen, mit dem restlichen Spinat bedecken. Die nächsten Teigplatten ausrollen, die Pastete damit zudecken. Mit Eigelb bestreichen und mit den Pinienkernen bestreuen. Bei 200 °C etwa 40 Minuten backen.



Nudeln mit Spinat und getrockneten Tomaten

800 g Blattspinat	Muskatnuss
20 g Butter	100 g getrocknete Tomaten
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen	400 g schmale Bandnudeln
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle	1 dl (100 ml) Rahm

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Spinat zufügen und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen, Rahm angießen und 2 Minuten köcheln lassen. Die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben, kurz erwärmen. Mit den Nudeln auf vorgewärmten Tellern servieren.

Ihr tägliches Glas Wohlbefinden!



Mit L(+)-Milchsäure
und Ballaststoffen!

Gesund und vital: mit Molkosan® Vitality.

- Ihre Darmflora wird durch die wertvolle L(+)-Milchsäure günstig beeinflusst.
- Ihre Verdauung wird auf natürliche Weise unterstützt.
- Mit erfrischendem Grüntee-Extrakt und Orangen-Aroma.

www.avogel.ch

A.Vogel