Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 10: Mit dem Kopf durch die Wand?

Rubrik: 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

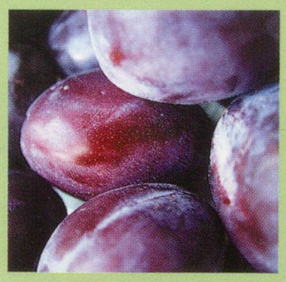
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 04.12.2025

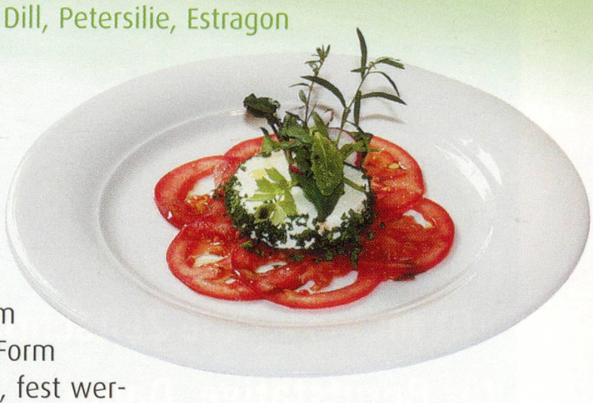
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



KostProben von Vreni Giger

Ziegenfrischkäse-Terrine

150 g Ziegenfrischkäse
75 g Quark
100 g Rahm (Sahne)
1 Blatt Gelatine
Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen
Kerbel, Dill, Petersilie, Estragon



Käse mit dem Quark glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und dem durchgepressten Knoblauch abschmecken. Gelatine einweichen, in ein wenig erwärmtem Rahm auflösen. Sofort unter die Käsemasse rühren. Den restlichen Rahm schlagen und unter die Masse heben. Eine Form mit Folie auskleiden, die Masse hineingiessen, fest werden lassen. Die Kräuter fein hacken und die Terrine darin panieren.
Vreni Gigers Tipp: Es sieht sehr hübsch aus, wenn man die Masse in Ringformen abfüllt, dann ein Radieschen- oder Kohlräblicarpaccio schneidet (im Sommer ein Tomatencarpaccio, s. Bild), den Ring darauf anrichtet und ein kleines Kräutersalätchen hineinsteckt.

Ziegenkäse im Brik mit Rotweinpflaumen

150 g Ziegenfrischkäse
50 g Quark
3 EL Pinienkerne
1 EL Maizena
4 Blätter Brikteig (gibt es fertig z.B. in Asialäden oder türkischen Geschäften zu kaufen)
ca. 30 Dörrpflaumen
4 dl (400 ml) Rotwein

Dörrpflaumen mit dem Rotwein aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne bzw. den Topf vom Herd nehmen und stehen lassen.
Käse mit Quark und Maizena verrühren, die Pinienkerne anrösten und in die Käsemasse geben. Die Brikblätter mit Butter bestreichen, etwas von der Masse daraufgeben und zu Säckchen formen. Am besten in Tartelettformen backen, ca. 10 Minuten bei 160 Grad.
Die lauwarmen Rotweinpflaumen dazu servieren.
Vreni Gigers Tipp: Im Herbst, wenn die Zwetschgen reif sind, kann man dazu ein frisches Zwetschgenkompott servieren, entweder ein leicht süsses Kompott mit etwas Zimt oder auch eine pikante Variante mit Zwiebeln und etwas Salz. Letztere eignet sich auch sehr gut als Hauptgericht.

Trinken Sie am Arbeitsplatz?

«fit im job» – die Zeitschrift für Berufstätige. Damit Sie auch am Arbeitsplatz gesund leben.

«fit im job» heisst nicht nur fit sein, sondern den Arbeitsalltag auf allen Ebenen besser gestalten: in Gesundheit, Ernährung, Ergonomie, Fitness, Entspannung, Selbstmanagement und der persönlichen Aus- und Weiterbildung. «fit im job» bietet wertvolle Tipps und Tricks für den Arbeitsplatz, zu Hause und die Freizeit – motivierend, leicht verständlich und sofort umsetzbar.

Bestellen Sie noch heute ein Probeabo mit 2 Ausgaben für nur Fr. 12.90. Rufen Sie uns einfach an unter 071 747 22 60. Sie können uns auch eine E-Mail senden an verlag@fitimjob-magazin.ch oder die Bestellmöglichkeit auf unserer Webseite unter www.fitimjob-magazin.ch nutzen.

«fit im job» ist ein Produkt des Verlags ORGANISATOR
www.fitimjob-magazin.ch

fit im job
BESSER WERDEN