

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 3: Naturheilmittel für Schwangere

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: 22.02.2026

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



KostProben
von
Vreni Giger



Grün-weiße Gnocchi mit Bärlauch und Morcheln

für die Gnocchimasse:

500 g gekochte Kartoffeln
30 g Eigelb, 100 g Mehl

für die grüne Gnocchimasse:

die Hälfte des Gnocchiteigs
30 g Eigelb, 30 g Mehl
20 g Bärlauchblätter

für den Bärlauchspinat

1 Zwiebel, 1 EL Butter
100 g junger Bärlauch

für die Morchelsauce:

50 g Morcheln pro Person
je 1dl (100 ml) Weisswein und Rahm
50 g Butter

Die Kartoffeln heiss passieren, mit den restlichen Zutaten für die Gnocchimasse mischen und sofort zu einem Teig kneten. Diese Gnocchimasse halbieren.

Für den grünen Bärlauchteig die Bärlauchblätter in heissem Wasser kurz blanchieren, abkühlen, gut ausdrücken und mit dem Eigelb mixen. Mit dem Mehl und der noch warmen Gnocchimasse einen grünen Teig kneten.

Beide Massen zu Gnocchi formen und – wichtig – eine Probe machen. Falls die Probe im kochenden Wasser nicht hält, nochmals etwas Mehl zum Teig dazukneten.

Die Gnocchi in Salzwasser aufkochen und anschliessend in kaltem Wasser abschrecken. Etwas Olivenöl dazugeben, damit sie nicht kleben, dann in Butter leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel fein hacken, in Butter andünsten, den Bärlauch ebenfalls kurz mit andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Weisswein aufkochen und etwas reduzieren lassen, Rahm zugeben, abschmecken und die Sauce mit etwas Butter aufmontieren. Die Morcheln halbieren, gut waschen und auf einem Tuch abtrocknen. In heisser Butter kurz anbraten.

Die Gnocchi mit dem Bärlauchspinat mischen und auf dem Teller zubereiten, die Morcheln darauf anrichten.

Das Ganze mit etwas aufgeschäumter Sauce beträufeln und mit frischem Bärlauch garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Die ersten, jungen Bärlauchblätter, die im März erscheinen, sind eine besondere Delikatesse. Auch Morcheln findet man vor allem im Frühling. Sie zählen zu den schmackhaftesten Speisepilzen, sind aber – sofern man sie nicht selbst sammelt – recht teuer. Man kann die feinen Bärlauch-gnocchi sehr gut auch ohne die Pilze geniessen.



Kräutersalz? Geniessen Sie die frische Kraft der Natur.



Aus kontrolliert
biologischem Anbau!

A. Vogel

Die einzigartigen A. Vogel Frischkräutersalze:

- Erntefrische Kräuter und Gemüse
- Mit Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
- Enthält Kelp Meeresalgen für die natürliche Jodversorgung
- Aromaschonendes Salzmazerations-Verfahren

www.avogel.ch

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923

A. Vogel