Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 6: Medizin aus dem Meer

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

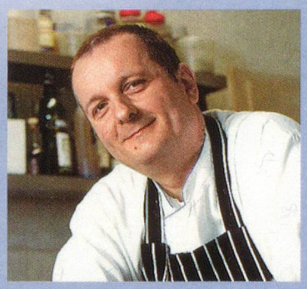
Terms of use

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: 09.12.2025

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

KostProben von Joannis Malathounis



Couscous-Auflauf mit Fetakäse

250 g Couscous
Salz (Herbamare), Pfeffer
125 g Butter
5 Eier
4 dl (400 ml) Milch
250 g Fetakäse
500 g Filoteig (Brikteig)
Olivenöl Extra Vergine

Den Couscous mit 500 ml kochendem Wasser aufgiessen und quellen lassen. Salzen, pfeffern und mit dem zerbröckelten Fetakäse mischen. Eier mit der Milch verquirlen.
Ein Backblech von 30x40 Zentimeter mit 3 Blatt Filoteig auslegen, so dass der Teig etwa 5 Zentimeter über den Rand überlappt. Ein Drittel des Couscous darauf verteilen, mit einem Drittel der Ei-Milchmasse übergiessen. Dies zweimal mit jeweils 2 Teigblättern wiederholen. Zuletzt mit den restlichen Teigblättern abdecken, mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Wasser besprenkeln und mit einer Gabel einige Male einstechen. Bei 160 °C etwa 45 bis 55 Minuten goldgelb backen.

Warmer Couscous-Salat

200 g Couscous
5 dl (500 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 Mango, geschält und gewürfelt
40 g Roh-Rohrzucker
3 EL Weissweinessig
150 ml Gemüsebrühe
3 Schalotten, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
3 EL Walnussöl
je 1/2 gelbe, rote und grüne Paprikaschote (Peperoni), gewürfelt
1/2 TL Gewürzpaste Harissa
50 g Walnüsse, grob zerhackt
frische Petersilie, fein geschnitten

Couscous in eine grosse Schüssel geben und mit heisser Gemüsebrühe übergiessen. Zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Mangostücke unterrühren.
Den Rohrzucker in einer heissen Pfanne karamelisieren. Mit Essig ablöschen und Gemüsebrühe zufügen. Wenn sich die Zuckermasse gelöst hat, alle anderen Zutaten bis auf die Walnüsse zufügen und bissfest garen.
Diese Mischung über den gequollenen Couscous geben und durchrühren. Warm halten. Nun die Walnüsse in einer Pfanne trocken anrösten und ebenfalls zufügen. Erneut durchrühren, Petersilie zufügen, abschmecken und sofort servieren.

Der gesunde Start in den Tag.

A.Vogel

Aus kontrolliert biologischem Anbau!

A.Vogel Müesli aus kontrolliert biologisch angebautem Vollkorngetreide:

- Ohne Kristallzuckerzusatz
- Mit der mineralstoff- und vitaminreichen Tropenfrucht Durian
- Ideal für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung

www.avogel.ch