

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: 29.01.2026

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 besprengen 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 Gewürzpasta 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 karamellisieren. 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.



Aus kontrolliert biologischem Anbau!

A.Vogel

A.Vogel Müesli aus kontrolliert biologisch angebautem Vollkorngreide:

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

www.avogel.ch