

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 4: Starkes Herz

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: 23.02.2026

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



KostProben
von
Vreni Giger



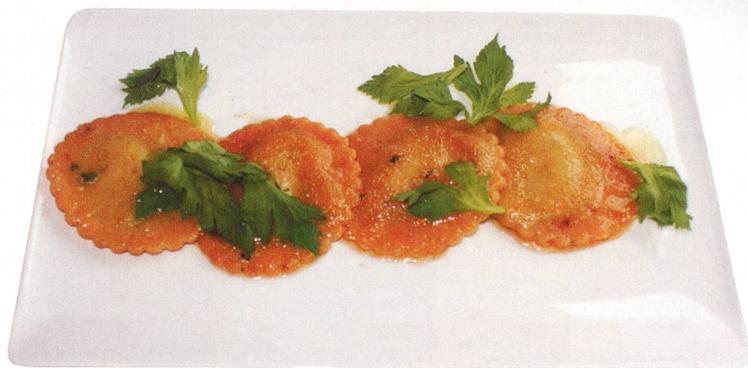
Kräuter-Schlutzkrapfen

250 g Kartoffeln, gekocht und durchpassiert
125 g Dinkelmehl
1 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskat

200 g Vollmilchquark
frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Estragon
2 EL Butter

Aus den passierten Kartoffeln, Mehl und Eigelb einen Teig kneten und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig etwa 3 Millimeter dick auswalzen und Rondellen von 5 bis 6 Zentimeter Durchmesser ausschneiden. Kräuter fein hacken, in den Quark mischen, mit Salz (Herbamare) und Pfeffer würzen. Füllung in die Mitte der Teigrondellen geben, eine zweite Rondelle darauflegen und die Ränder gut andrücken. In Salzwasser 3 bis 5 Minuten kochen. Mit brauner Butter übergossen servieren.

Vreni Gigers Tipp: Schlutzkrapfen sind ursprünglich eine Tiroler Spezialität. Im Frühjahr schmecken sie besonders gut, wenn man schon frischen Bärlauch zur Kräutermischung geben kann.



Bärlauchrösti mit Büffelmozzarella überbacken

500 g geschälte Kartoffeln
2 EL Bratbutter
Salz, Pfeffer
2 Büffelmozzarella

1 Zwiebel
150 g junger Bärlauch
1 EL Butter

Die Kartoffeln mit der Röstireibe raffeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Guss-eisenpfanne die Bratbutter erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Wenn auf der einen Seite eine schöne Kruste entstanden ist, die Rösti wenden und auf der anderen Seite braten. Die Rösti auf einem Küchenpapier abfetten. Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken, in Butter andünsten, den Bärlauch kurz mit andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rösti auf einen Teller legen, den Bärlauchspinat darüber verteilen. Mozzarella darüberlegen. Die Rösti bei maximaler Oberhitze im Backofen kurz überbacken.