

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 9: Fybromyalgie

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



Petersilienroulade

500 g Kartoffeln, zur Hälfte in Würfeln
1 Ei, 2 Eigelb
Salz (Herbamare)
Knoblauch, Pfeffer, Muskat
3 Crêpes (dünne Pfannkuchen) aus:
100 ml Milch, 1 Ei, 40 g Mehl, Salz und Pfeffer
2 Bund Petersilie, gehackt

100 ml Gemüsefond
100 ml Rahm (süße Sahne)
100 g Butter
400 g Wurzelgemüse wie Karotten, Pfälzer Rüebli, Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzel, in Würfel geschnitten

Die Kartoffelwürfel in Salzwasser blanchieren, abgießen. Die restlichen Kartoffeln weichkochen und passieren. Passierte Kartoffeln und Kartoffelwürfel mit Eigelb und Ei mischen. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aus Milch, Ei und Mehl drei dünne Pfannkuchen backen. Die Kartoffelmasse dünn auf die Crêpes aufstreichen, die gehackte Petersilie darüber verteilen.

Eine dicke Rolle formen und in Klarsichtfolie einwickeln, wie eine Wurst. Im Wasserbad 30 bis 40 Minuten pochieren.

Die Rouladen erkalten lassen, dann in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

In Bratbutter oder gutem Pflanzenöl goldbraun braten.

Gemüsefond mit dem Rahm aufkochen, mit Butter aufmontieren (etwas Butter mit dem Schneebesen einschlagen), mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch Kräuter zugeben. Das Gemüse blanchieren oder sehr knapp garkochen, mit der Sauce überziehen und auf Teller geben. Die fertig gebratenen Scheiben der Petersilienroulade auf dem Gemüse anrichten und nochmals mit der aufgeschäumten Sauce beträufeln.



Vreni Gigers Tipp: Diese feine Petersilienroulade kann man zu vielen Jahreszeiten und mit immer anderen Gemüsebeilagen servieren: beispielsweise zu Spargel, Spinat, Pilzen oder Wirsing. Sehr gut schmeckt sie auch als Beilage zu Wild.

Gesund leben & gesund essen

Jetzt Probeabo
bestellen!



**A.Vogel's Zeitschrift für
natürliche Gesundheit.
11 Ausgaben pro Jahr für
nur CHF 39.-.**

**Das Gesundheitsportal
der Natur:
www.avogel.ch**

A.Vogel für Geniesser

Natürlich frisch und gesund



A.Vogel

Auch auf Französisch und Englisch erhältlich!
**Die frische Naturküche,
Rezepte für Feinschmecker
und Liebhaber auserlesener
Zutaten.**

Felix Häfliger/Ingrid Schindler
«A.Vogel für Geniesser. Natürlich frisch und
gesund», 180 S., mit über 70 ganzseitigen
Fotos, ISBN 978-906404-21-9, CHF 38.-.
Erhältlich im Buchhandel oder unter
www.avogel.ch

A.Vogel