Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 12: Zelltod : lebenswichtig!

Rubrik: 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: 02.10.2025

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

Felix Häfligers A. Vogel-Küche

Felix Häfliger, Autor des Kochbuches «A. Vogel für Geniesser», lebt und kocht mittlerweile in Thailand.

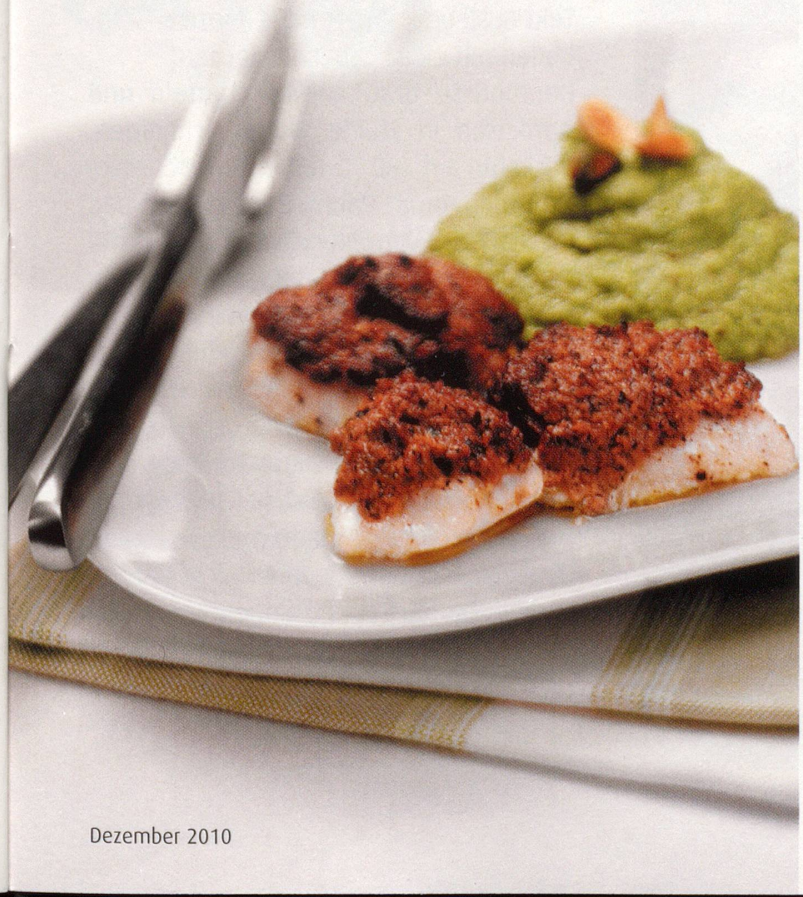
Seeteufel mit Erbsen-Nuss-Püree

Rezept für 4 Personen:

Für die Orangen-Nuss-Kruste:
75 g Baumnüsse (Walnüsse)
½ unbehandelte Orange, 1 TL Honig
3–4 Zweige Majoran
½ EL Baumnussöl (Walnussöl)
Kelpamare oder Sojasauce
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

8 Seeteufelbäckchen oder -medaillons à 80 g
1 EL Olivenöl zum Braten

Für das Erbsen-Nuss-Püree :
je 20 g Pinienkerne, geschälte Mandeln und Pistazien
200 ml Milch
1 Würfel Gemüsebrühe (Plantaforce), Muskatnuss
500 g grüne Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
2 TL Olivenöl mit Zitrone



Für die Orangen-Nuss-Kruste Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Orangenschale dazureiben, samt Honig und Majoran im Cutter mahlen. Mit Öl und ca. 1 EL Orangensaft zu einer Paste verarbeiten, mit Kelpamare, Herbamare und Pfeffer abschmecken. Fisch im restlichen Orangensaft marinieren.

Für das Erbsen-Püree Mandeln, einige Pinienkerne und Pistazien zum Garnieren beiseite legen, den Rest in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann fein mahlen.

Milch mit Gemüsebrühwürfel und Muskat aufkochen. Tiefgekühlte Erbsen mit kochendem Wasser überbrausen, abtropfen lassen, zur Milch geben. Frische Erbsen direkt beigeben, offen 6 bis 8 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren. Gemahlene Nüsse dazugeben, gut mischen. Mit Herbamare und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Öl aromatisieren. Sanft erhitzen.

Beiseite gelegte Nüsse darüberstreuen. Warm halten.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Fisch trocken tupfen. Öl in eine Gratinform geben, Fisch darin wenden, in der Form verteilen. Orangen-Nuss-Masse darauf streichen. In der Ofenmitte 8–10 Minuten backen.

Felix Häfligers Tipp: Statt Seeteufel eignen sich auch Zander- oder Flunderfilets. Diese halb zusammenklappen, bevor die Nussmasse darauf verteilt wird.

Mit einer leichten Vorspeise und den Dattel-Mokka-Törtchen (Seite 36) wird aus diesem Gericht ein festliches Menü.

Felix Häfligers A. Vogel-Küche

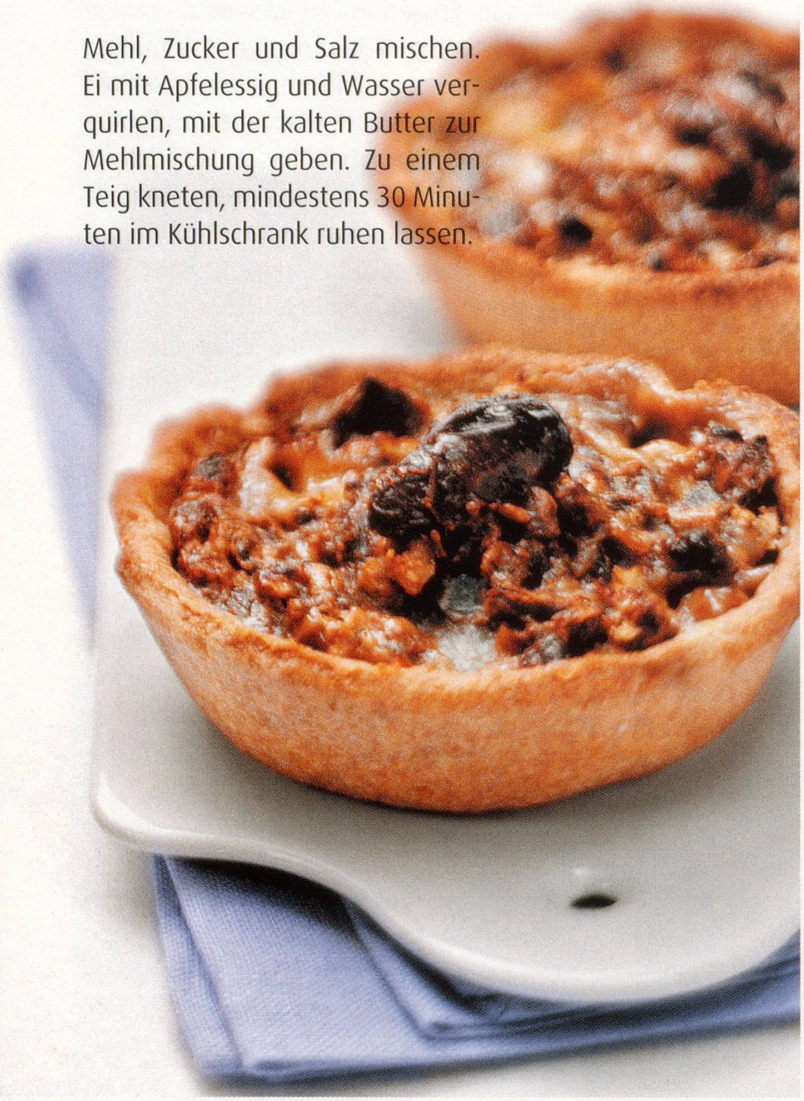
Das Buch – auch ein ideales Geschenk – können Sie mit der Karte am Heftende oder im Internet unter www.avogel.ch bestellen.

Dattel-Mokka-Törtchen

Rezept für 4 Personen

Für den Vollkorn-Mürbeteig:
200 g Vollkornmehl
50 g Roh-Rohrzucker
1 Prise Meersalz
1 kleines Ei
1 TL Apfelessig, 1 EL Wasser
70 g Butter in Würfeln

Mehl, Zucker und Salz mischen. Ei mit Apfelessig und Wasser verquirlen, mit der kalten Butter zur Mehlmischung geben. Zu einem Teig kneten, mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



Für 4 Kuchenförmchen von ca. 10 cm:
1 Portion Vollkorn-Mürbeteig (Rezept siehe links)
50 g Baumnüsse (Walnüsse)
150 g getrocknete oder frische Datteln (siehe Tipp), entsteint
50 g getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt
100 g Mascarpone
50 ml Rahm (Sahne)
2 TL Bambu Instant
½ TL Zimtpulver
1 TL Vanillezucker
Puderzucker nach Belieben

Kuchenförmchen mit dem ausgewellten Teig auslegen, einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel einstechen.
Baumnüsse grob hacken, Datteln und Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 180 °C vorheizen.
Mascarpone mit Rahm, Bambu, Zimt und Vanillezucker verrühren, Nüsse und Früchte darunter mischen. Masse auf dem Teig verteilen. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Felix Häfligers Tipp: Diese Törtchen sind «Kraftnahrung» – ein Stück hat 3021 kJ/722 kcal! Allzu oft sollte man sich diesen unwiderstehlichen Genuss daher nicht leisten. Frische Datteln sind kalorienärmer und nicht so süss wie getrocknete. Die harte Haut lässt sich gut abziehen.