Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 7-8: Starkes Sehorgan : Augenblick mal!

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: 03.10.2025

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

Vreni Giger
«Rigiblick» Zürich
Regional-saisonale Bio-Küche auf Topniveau.

Parmesan-Pannacotta mit Tomaten

Rezept für 4 Personen

500 ml Rahm (Sahne)
100 g geriebener Parmesan
½ TL Agar-Agar
Pfeffer, Salz (Herbamare)

200 g Datteltomaten
1 kleine Zwiebel
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 ml Olivenöl
50 ml Aceto Balsamico Tradizionale

frisches Basilikum

Rahm erhitzen und den Parmesan einrühren. Agar-Agar mit wenig kaltem Wasser auflösen, dann sorgfältig in die heisse Flüssigkeit hineinrühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken.

Die Masse in entsprechender Füllhöhe in Gläser abfüllen, damit Sie obendrauf noch die Tomaten anrichten können. Im Kühlschrank kalt stellen, bis das Ganze fest ist.

Tomaten vierteln, die Zwiebel fein hacken und zu den Tomaten geben. Mit Öl und Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten frisch geschnittenes Basilikum (ganze Triebspitzen) zum Salat geben. Den Salat auf dem Panna Cotta anrichten.

Dazu frisch geröstetes Brot oder Focaccia servieren.

Vreni Giger
«Rigiblick» Zürich
Regional-saisonale Bio-Küche auf Topniveau.

Ofen-Aubergine mit Couscous

Die Auberginen auf ein Ofenblech legen und bei 160 Grad circa eine Stunde im Ofen garen. Sie müssen leicht zusammenfallen, dann sind sie innen gar. Vorsichtig aufschneiden, so dass man die Hülle noch verwenden kann. Das Fleisch herausschälen, grob hacken. Knoblauch fein hacken und in Olivenöl andünsten. Das Auberginenfleisch zugeben und kurz mitdünsten; mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
Paprikaschote und Zucchini in kleine Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. In etwas Olivenöl andünsten. Den Couscous zugeben, mit etwas Ras el-Hanout leicht anrösten. Gemüsebouillon dazugiessen, so dass der Coucous knapp bedeckt ist. Einmal aufkochen, mit Deckel abdecken und quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Auberginenfleisch erwärmen und mit dem Couscous vermischen. Masse in die Auberginenschale füllen, servieren.

Rezept für 4 Personen

4 Auberginen
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
frischen Thymian
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Paprikaschote
½ Zucchini
1 kleine Zwiebel
100 g Couscous
Ras el-Hanout (marrokan. Gewürz)
Gemüsebouillon (Herbamare)
Salz (Herbamare), Pfeffer