

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 1-2

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: 02.05.2026

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Lachs mit zweierlei Grünkohl und Vanille-Kartoffelstock

Rezept für 4 Personen

1 Grünkohl (Federkohl)

feines Meersalz

½ Bund Lauchzwiebeln, geschnitten

Butter

Pfeffer

600 g Kartoffeln (mehligkochend)

300 ml Vollmilch (Menge variiert je nach Kartoffelsorte)

½ Vanillestange

Salz (Herbamare)

Muskatnuss

4 schottische Lachsfilets ohne Haut

à 150 g («Label Rouge»)

Pflanzenöl

50 g Butter

Zwei Blätter vom Grünkohl ohne Strunk in etwa 3 cm grosse Stücke zerteilen. Mit wenig Meersalz bestreuen und auf einem Lochblech im Backofen bei 90 °C ca. 30 Minuten trocknen, bis daraus knusprige Chips werden.

Restlichen geputzten, vom Strunk befreiten Kohl und die Lauchzwiebeln in Öl braten, kurz abdecken, mit 1 EL Butter fertigaren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen, grob gewürfelt in Salzwasser garen. Milch mit ausgekratzter Vanille und der leeren Schote aufkochen. Kartoffeln abschütten und im Topf für zwei Minuten ausdampfen lassen. Mit Presse oder Stampfer pürieren. Heisse Vanillemilch sukzessive bis zur gewünschten Konsistenz hineinrühren. Mit Salz, Muskat und den Butterstückchen abschmecken.

Lachsfilets leicht gesalzen in Öl auf beiden Seiten ca. 1 Minute jeweils so anbraten, dass sie leicht Farbe annehmen. Im Ofen bei 75 °C gar ziehen lassen.

Alles auf vorgewärmten Tellern dekorativ anrichten.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Brioche-Auflauf mit Apfel und Birne

Brioche­scheiben im Backofengrill beidseitig bräunen. Milch mit Sahne und Vanilleschote aufkochen. Eier mit Zucker schaumig rühren. Milch-Sahne-Mischung langsam zur Eiermasse rühren. Eine Schicht Brioche in eine Kastenform (ca. 10x30 cm) setzen und mit der Crème übergiessen. Wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Mit der Creme abschliessen und nochmals vorsichtig andrücken. Im Backofen bei ca. 125 °C Umluft stocken lassen; je nach Grösse der Form 30 bis 40 Minuten, danach das Apfelgelee darauf verteilen.

In einer beschichteten Pfanne Butter aufschäumen und die Birnenspalten braten. Nach einer Minute mit Zucker bestreuen, umdrehen und so lange braten, bis der Zucker braun karameliert ist.

Birne dekorativ anrichten und den portionierten Auflauf nach Geschmack mit Puderzucker bestäuben. Warm servieren (Reste bei 90 °C nochmals 10 Minuten in den Ofen).

Rezept für 4 bis 10 Personen

- 500 g Brioche in Scheiben**
- 450 ml Milch**
- 400 ml Sahne (Rahm)**
- 1 Vanilleschote**
- 4 Eier**
- 150 g Roh-Rohrzucker**
- 80 g Apfelgelee mit Ingwer**
- 1 EL Butter**
- 3 nicht ganz weiche Birnen**
- 2 EL Roh-Rohrzucker**