Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 79 (2022)

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: 08.08.2025

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

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Herzhafte Rahmspätzli

Rezept für 4 Personen

400 g Dinkel-Spätzlemehl
5 Bioeier
100 ml Wasser
Salz, Muskat, Pfeffer
1 EL Ghee
1 rote, 1 weisse Zwiebel
½ Bund Lauchzwiebeln
50 ml Weisswein
100 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
350 ml Rahm (Sahne)
2 EL Butter
120 g gereifter Bergkäse (oder Parmesan)

Aus Spätzlemehl, Eier, Wasser, einer Prise Salz und Muskat durch kräftiges Schlagen einen zähflüssigen Teig herstellen. 15 Minuten ruhen lassen.
Den Teig mithilfe eines Spätzlebretts in einen grossen Topf mit kochendem Salzwasser schaben oder mit Spätzlehobel bzw. -presse die Teigwaren herstellen.
Einmal aufkochen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.
Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In Ghee sehr heiss anrösten und bräunen. Mit Weisswein ablöschen und den Alkohol komplett einkochen. Rahm und Brühe dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Spätzle in der Butter anschwenken, klein geschnittene Lauchzwiebeln dazugeben. Im Teller die Zwiebeln und Sauce angiessen und mit gehobeltem Käse servieren.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Mandelmuffin mit Birne und Schokosauce

Rezept für 4 Personen

85 g weiche Butter
3 Bioeier
90 g Rohrzucker
75 g gemahlene Mandeln
75 g Brösel von Brioche o.ä.
100 g reife, geschälte Birne, in 0,5 cm grossen Würfeln
100 ml Rahm (Sahne)
40 g Preiselbeerkompott
10 g brauner Zucker
40 g Kuvertüre

Butter mit 45 g Zucker schaumig rühren. Eier trennen und Eigelb nach und nach in die Buttermasse rühren. Mandeln, süsse Brösel und die Birnenstückchen dazugeben. Eiweiss mit dem restlichen Zucker zu Schnee schlagen und unterheben. Den Teig in einer Muffinform verteilen und bei 175 Grad ca. 20 Minuten backen. Rahm mit Preiselbeeren und braunem Zucker erhitzen und die Kuvertüre darin schmelzen.
Auf einen Teller zu den noch warmen Muffins geben und sofort servieren.