Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 4

Rubrik: Naturküche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 24.05.2025

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

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Salat von Gemüsenudeln mit Bergamotte-Vinaigrette

Rezept für 4 Personen

3 Clementinen (Fruchtfleisch)
1 Bergamotte (Zeste und Saft)
1 Msp. Chili gemahlen
Salz (Herbamare)
6 EL Distelöl
200 g Gemüsespirelli (aus Linsen und Karotten)
½ Bund Schnittlauch
3 bunte Rüebli (Karotten)
½ Fenchelknolle mit Fenchelgrün

Für die Vinaigrette das Clementinenfruchtfleisch mit Saft und Zeste der Bergamottefrucht, Chili und Salz mixen und Öl hinzufügen. Abschmecken.
Die Gemüsespirelli in Salzwasser kochen und danach kurz abschrecken. Noch lauwarm mit ⅓ der Vinaigrette marinieren und ca. 45 Minuten stehen lassen. Sind die Gemüsespirelli durchgezogen, den feingeschnittenen Schnittlauch untermengen und die Pasta auf die Teller geben.
Geschälte Karotten mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln, ebenso den Fenchel. Fenchelgrün hacken und zu den Gemüsen geben. Gemüsestreifen ein wenig salzen, mit 3 EL Vinaigrette locker mischen und auf die Pasta geben. Restliche Vinaigrette drumherumlöffeln.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Frühlingsgemüse im Dinkelblätterteig

Rezept für 4 Personen

4 Platten Dinkelblätterteig
2 EL heller Sesam
1 Bund Lauchzwiebeln
¼ l Gemüsebrühe (Herbamare)
0,2 l Rahm (Sahne)
1 EL Maisstärke
600 g weisser Spargel
1 Prise Zucker
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 EL Butter
300 g junger Blattspinat

eingelegte Bärlauch-/Löwenzahn-knospen

Die quadratischen Blätterteig-Platten in Dreiecke schneiden. Die Hälfte der Stücke mit wenig Wasser bepinseln, mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.
Für die Sauce Lauchzwiebeln fein schneiden. Die weissen Teile zur Brühe geben und diese um die Hälfte einkochen. Rahm hinzufügen und nochmal um die Hälfte einkochen. Mit Maisstärke abbinden.
Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest kochen, im Sieb abtropfen lassen, in die Sauce geben.
Butter in einer Pfanne erhitzen, die restlichen Lauchzwiebeln anschwitzen, Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen (nicht kochen), salzen und pfeffern.
Ein wenig vom Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Blätterteig ohne Sesam daraufsetzen, leicht andrücken und darauf den restlichen Spinat verteilen, ebenso die Spargelsauce. Den Sesamblätterteig dekorativ zuoberst drapieren.
Tipp: Die Sauce lässt sich mit eingelegten Bärlauch- und Löwenzahnknospen aufpeppen.