Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 9

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.

Herzhafter Kartoffelpfannkuchen

Rezept für 4 Personen

350 ml Vollmilch
150 g Mehl
4 Eier (Eigelb/Eiweiss trennen)
350 g gekochte mehlige Kartoffeln
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
1 Handvoll frische Liebstöckelblätter
Ghee (zum Backen)
400 g Süsskartoffeln, geschält
5 EL Sonnenblumenöl
8 Schalotten
4 Scheiben Ingwer
1 Knoblauchzehe zerdrückt
½ Chilischote
250 g Pilze
150 g Sauerrahm
½ Bund Schnittlauch

Aus Milch, Mehl und Eigelb einen Pfannkuchenteig anrühren. Die mit einer Kartoffelpresse durchgedrückten Kartoffeln dazugeben. Eiweiss mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und zusammen mit dem gehackten Liebstöckel unter die Masse heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In Ghee zu vier dicken Pfannkuchen backen und danach in 4 cm grosse Stücke schneiden.

Süsskartoffel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl, geviertelten Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten mischen und für 20 Minuten auf einem Backblech bei 190 Grad garen.

Pilze grob zerkleinern und braten.

In einer beschichteten Pfanne die Teigstücke ohne Fett anrösten. Mit den Süsskartoffeln und Pilzen mischen und mit Schnittlauch-Sauerrahm servieren.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Vegan

Basischer grüner Smoothie

Rezept für 4 Personen

1 EL Leinsamen
2 EL Sonnenblumenkerne
¼ l Brennnesseltee
1 Apfel
1 Orange
1 EL Ingwer
2 EL Mandelmus
2 Handvoll Blattspinat
1 EL Blattpetersilie
Brennnesselblätter, Löwenzahnblätter, Gierschblätter, Salatblätter mit Bitterstoffen (z.B. Frisee), je nach Jahreszeit

Leinsamen und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, abkühlen lassen.
Brennnesseltee kochen und abkühlen lassen.
Obst und Gemüse waschen, abtropfen lassen.
Apfel entkernen. Orange schälen. Ingwer raspeln.
Alle Zutaten in den Mixer geben und sämig-glatt pürieren.

Sofort geniessen.