Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 80 (2023)

Heft: 6

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

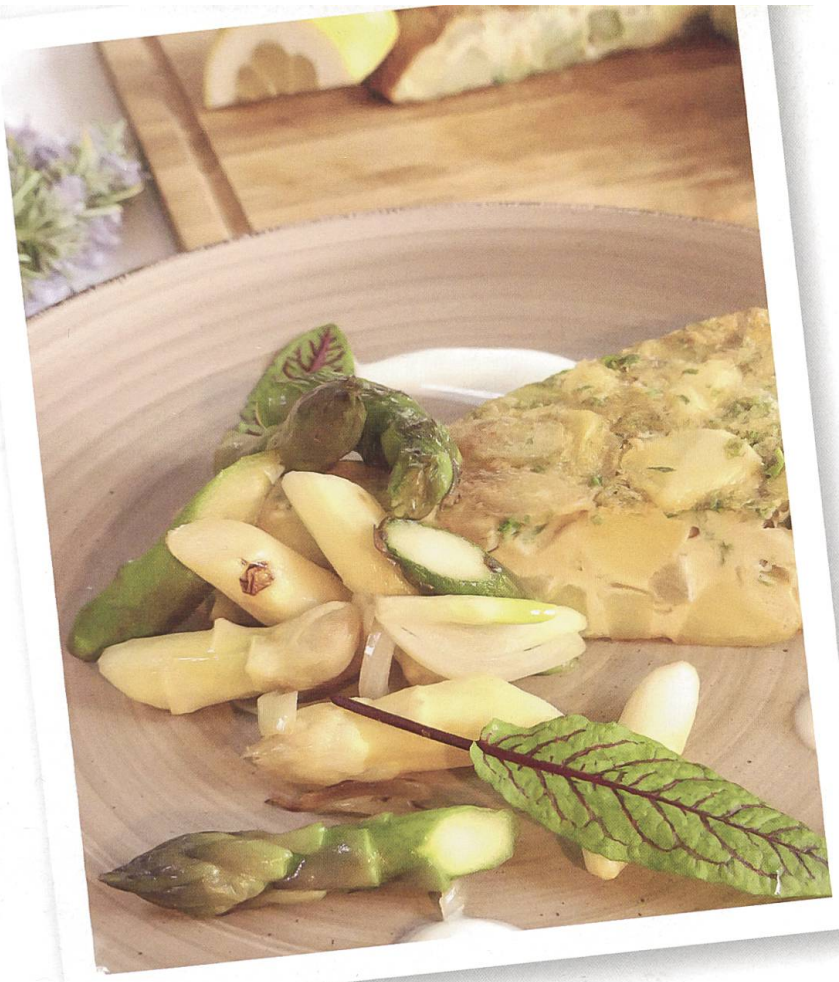
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.01.2026

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Zweierlei Spargel-Tortilla

Rezept für 4 Personen

500 g grüner Spargel
500 g weisser Spargel
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz (Herbamare)
2 Zwiebeln
500 g gekochte neue Kartoffeln
8 Eier
kleiner Bund Blattpetersilie
Pfeffer, Piment d'Espelette
150 g Naturjoghurt
1 Biozitrone

Spargel schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, angequetschten Knoblauch und grünen Spargel dazugeben. Salzen. Je nach Dicke etwa fünf Minuten braten; der Spargel sollte noch bissfest bleiben. Danach mit dem weissen Spargel ebenso verfahren, nach drei Minuten die in Streifen geschnittenen Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Von beidem jeweils 4 EL für die Garnitur beiseitestellen (und kurz vorm Servieren zwei Minuten im Ofen erhitzen).
Gewaschene Kartoffeln mit Schale in 1 cm grosse Würfel schneiden. Eier in einer grossen Schüssel kräftig aufschlagen. Petersilie hacken, mit beiden Spargelsorten und Ei mischen. Kartoffeln dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.
Olivenöl in einer beschichteten 28 cm grossen Bratpfanne erhitzen, die Masse hineingeben und gleichmässig verteilen. Die Pfanne nach 1 Minute auf dem Herd in den 150 °C heissen Ofen stellen und ca. 25 Minuten stocken lassen.
Joghurt mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.
Die fertige Tortilla auf ein Schneidbrett stürzen und aufschneiden. Dekorieren und mit Joghurtsauce servieren.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Mascarpone-Mousse mit Himbeeren und Basilikum

Rezept für 4 Personen

150 g Mascarpone
250 g Rahm (Sahne)
20 g Rohrohrzucker
Vanillezucker
10 g Basilikum
150 g frische Himbeeren
Haferflockencrunch

150 g Mascarpone und 150 g Rahm mit 15 g Rohrohrzucker und 1 TL Vanillezucker steif schlagen und die Masse in Portionsgläser oder in eine mittelgrosse Schüssel füllen.
Basilikum mit dem restlichen Rahm und Zucker mixen und auf die weisse Mousse geben. Himbeeren dekorativ oben drauf setzen.
Nach ca. 1 Stunde im Kühlschrank mit den Knusperhaferflocken und Basilikumblättchen servieren.