Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 4: **Gute Zähne, schlechte Zähne**

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Artischockentarte

Zutaten für den Teig:
250 g Weizenmehl
175 g Butter, 1 Ei
je 1 TL feingehackter Rosmarin und Thymian, 1 Prise Meersalz
Butter für die Form

Zutaten für den Belag:
je 1 fein gehackte Schalotte und Knoblauchzehe
2 gehäutete, gewürfelte Tomaten
4 mittelgrosse, frische Artischockenböden in feinen Scheiben
1 EL Olivenöl
2 TL gehackte Kapern
1 EL Zitronensaft
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für den Guss:
2 dl (200 ml) Rahm
1 Ei, Herbamare

Zutaten für den Mürbeteig glatt verkneten, in Folie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
Eine flache Auflaufform (Durchmesser ca. 28 cm) mit Butter ausstreichen, mit Mehl bestäuben. Den gekühlten Teig ausrollen. In die Form legen, mit einer Gabel einige Male einstechen und bei 180 °C 15 Minuten backen.
In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenwürfel, Artischockenscheiben und Kapern dazugeben, 5 Minuten dünsten. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Herbamare und Pfeffer abschmecken. Alles auf dem Tarte-Boden verteilen. Zutaten für den Guss verrühren, über das Gemüse geben. Bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.

Frische Morcheln haben jetzt Saison. Sie werden leider nur selten angeboten und sind meist recht teuer. Sollten Sie welche entdecken, greifen Sie nach Möglichkeit dennoch zu: sie schmecken ausgesprochen köstlich!

Morchelragout

200 g frische Morcheln
40 g Butter
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1/8 l Rotwein
1/4 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
20 g Mehl
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
Paprika edelsüss
1/2 Bund feingehackte frische Petersilie

Morcheln putzen, gründlich waschen, trockentupfen und vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und 3 Minuten schmoren. Mit Rotwein und Gemüsebrühe aufgiessen und ca. 15 Minuten dünsten. Mehl mit kaltem Wasser anrühren, unter Rühren zum Ragout geben und 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken und vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.
Dazu passen Kartoffelpüree, A. Vogel Naturreis oder Semmelknödel sowie ein frischer Blattsalat.

A.Vogel
Die frische Prise in Ihrer Küche!
A.Vogel
Herbamare®
ORIGINAL
Meersalz mit Gemüse und Kräutern
Sel marin aux légumes et fines herbes
250 g e
Herbamare®
Mit 12 erntefrischen Kräutern und Gemüsen aus kontrolliert biologischem Anbau und dem besonderen Meersalz aus der Camargue.
Pionier der Naturheilkunde – seit 1923
A. Vogel