

# Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5: **Salz : weisses Gold oder weisses Gift?**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **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.



Die A. Vogel Naturküche

## Frühlingsquiche mit Zuckerschoten

### Zutaten für den Teig:

160 g frisch gemahlener Dinkel  
80 g kalte Butter, 1 Eigelb  
2 EL kaltes Wasser  
1 Prise Meersalz  
Butter für die Form

2 Lauchzwiebeln  
1 Bund Basilikum  
Herbamare, Olivenöl

### Zutaten für den Belag:

500 g frische Kefen (Zuckerschoten)  
2 mittelgrosse Tomaten

### Zutaten für den Guss:

1 dl (100 ml) Creme fraiche  
1 dl (100 ml) Milch  
30 g Pinienkerne  
Muskatnuss, Pfeffer

Die Teigzutaten rasch zu einem Mürbeteig verkneten, in Folie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Kefen putzen, in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgiessen. Zwiebeln und Tomaten in kleine Würfel schneiden und in wenig Olivenöl dünsten. Basilikum hacken, untermischen, mit Herbamare würzen. Teig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen. Boden und Rand einer gebutterten Springform (26 cm) damit auslegen. Zuerst die Tomaten und Zwiebeln einfüllen, dann die gut abgetropften Zuckerschoten. Zutaten für den Guss verrühren, abschmecken, über das Gemüse geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Bei 200 °C etwa 1 Stunde backen, evtl. nach 45 Minuten mit Alufolie abdecken. Vor dem Servieren etwas auskühlen lassen.



## Spargelomelette mit Parmesan

500 g grüner Spargel  
60 g Butter  
8 Eier

100 g geriebener Parmesan  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
etwas Olivenöl

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, das untere Drittel schälen. In kochendem Salzwasser in etwa 10 Minuten bissfest garen. Spargelstangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und warmstellen.

Die Eier mit Salz und Pfeffer schaumig rühren, den Parmesan unterziehen. Nacheinander vier Omelettes in Butter backen. Mit je einem Viertel der Spargel auf vorgewärmte Teller geben, mit Herbamare würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu schmeckt geröstetes Bauernbrot.







# Der gesunde Start in einen aktiven Tag!



## A.Vogel Müesli und Vollwert-Müesli

Die gesunden Müesli aus kontrolliert biologisch angebautem Vollkorngetreide, ohne Kristallzucker. Die mineralstoff- und vitaminreiche Tropenfrucht Durian verleiht den Müesli die natürliche Süsse. Zubereitet mit Milch, Quark oder Jogurt und frischen Früchten und Beeren eignen sich die A.Vogel Müesli hervorragend für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

