

Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8: **Verstopfung : muss das sein?**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

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

Zwiebelkuchen mit Zitronenthymian

Zutaten für den Teig:

120 g Weizen- oder Dinkelmehl
 60 g weiche Butter
 2 Eigelb, 1 Eiweiss
 1/2 TL feingehackte Zitronenthymianblätter
 1 Prise Meersalz

Zutaten für den Belag:

120 g gehackte Zwiebeln
 2 frische Frühlingszwiebeln
 30 g Butter, 2 EL Milch
 3 Eier, 150 g Crème fraîche
 Herbamare, 1 Prise Muskatnuss
 6 kleine Zweige Zitronenthymian

Mehl mit dem gehackten Zitronenthymian in einer Schüssel mischen. Mit Butter, Eigelben und Salz zu einem weichen Teig verarbeiten, in Folie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig ausrollen und eine Tarteform damit auslegen. Den Boden mit dem geschlagenen Eiweiss bestreichen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10 Minuten vorbacken, dann herausnehmen und beiseite stellen.

Für den Belag die gehackten Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Milch dazugeben und noch 5 Minuten garen. Pfanne vom Herd nehmen, die in feine Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben, etwas abkühlen lassen. Crème fraîche, frisch gemahlene Muskatnuss, Herbamare und Eier mit der Zwiebelmasse verrühren und auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Zwiebelkuchen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen. Den fertigen Kuchen mit den Blättchen der Thymianzweige bestreuen.



Farfalle mit Zitronenmelisse

400 g Schmetterlingsnudeln
 (Farfalle)

1 kleine Zitrone, 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Frühlingszwiebeln

12 Kirschtomaten

125 ml Rahm, 2 EL Olivenöl

1 Bund Zitronenmelisse
 Herbamare

Nudeln «al dente» kochen. In der Zwischenzeit Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Knoblauch und Zwiebeln in feine Scheibchen schneiden, im Öl dünsten und mit Zitronensaft ablöschen. Zitronenschale und Rahm dazugeben, mit Herbamare würzen. Mit den fertigen Nudeln vermischen, die fein gehackte Melisse unterheben und mit den halbierten Tomaten garnieren.

A.Vogel

Die kühle Erfrischung für den Sommer!



Bambu® Frappé

Ein herrlich erfrischender Eiskaffee. Ideal für die warmen Tage. Schmeckt hervorragend mit eisgekühlter Milch.

Pionier der Naturheilkunde
- seit 1923