

Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Wunderbarer Bambus**

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.

Tapenade Rouge

250 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten (abgetropft)	6 - 8 EL Olivenöl
80 g schwarze Oliven ohne Stein	1 EL Kapern
3 geschälte Knoblauchzehen	1/2 - 1 TL Cayennepfeffer
1 EL frischer, gehackter Thymian	1 TL Meersalz
1 EL frischer, gehackter Rosmarin	Pfeffer aus der Mühle
	Saft einer Zitrone



Alle Zutaten mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren. Diese rote Tapenade schmeckt herrlich als Vorspeise auf (geröstetem) Bauernbrot sowie zu Gebrülltem.

Tipp: In einem Schraubglas hält sich die Olivenpaste im Kühlschrank circa zwei Wochen. Sie ist auch ein schönes «Mitbringsel».

Blätterteigöhrchen mit Tapenade

300 g Blätterteig	Mehl für die Arbeitsfläche
100 g Tapenade rouge oder klassische Tapenade aus dem Glas	1 Eigelb
	1 EL Milch

Blätterteigplatten nebeneinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auftauen lassen. Einzeln nicht zu dünn ausrollen. Dünn mit der Olivenpaste bestreichen. Die Platten jeweils von der Längsseite her bis zur Mitte aufrollen. Diese Doppelrollen in circa 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Eigelb mit Milch verquirlen und die «Öhrchen» damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C circa 10 Minuten backen.

Schmeckt herrlich zum Wein oder Aperitif.



Oliven im Käseteigmantel

für den Teig:	Herbamare
200 g Weizenmehl	Pfeffer aus der Mühle
200 g geriebener Gouda	Paprikapulver
125 g Butter	300 g grosse Oliven ohne Stein

Die Zutaten für den Teig mit den Gewürzen verkneten und 30 Minuten kalt stellen.

Aus dem Teig Kugeln formen. Die Oliven in die Teigkugeln drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten goldgelb backen.

A.Vogel

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