

# Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Die Kraft der inneren Bilder**

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.

## Schwarzwurzeln mit Souffléhaube

1 kg Schwarzwurzeln  
 Essig, Meersalz  
 30 g Butter  
 30 g Weizenvollkornmehl  
 2 dl (200 ml) Gemüsebrühe  
 (Plantaforce)  
 1 dl (100 ml) Rahm

100 g Emmentaler, gerieben  
 3 Eier  
 Herbamare  
 weisser Pfeffer  
 1 Prise Muskat  
 Fett für die Form



Schwarzwurzeln waschen, schälen, in Essig- oder Zitronenwasser legen. Die Stangen in 4 cm grosse Stücke schneiden und in Salzwasser circa 15 Minuten bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Mit der Sahne und der Gemüsebrühe aufgiessen, unter Rühren aufkochen lassen. Danach abkühlen lassen. Eier trennen. Die Eigelbe und den Käse in die Sauce einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eiweisse mit einer Prise Salz steif schlagen, vorsichtig unter die Sauce heben.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Die abgetropften Schwarzwurzeln in die Form geben, die Soufflémasse darüber giesen. Etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Dazu schmecken Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln.

## Schwarzwurzeln im Teigmantel

1 kg Schwarzwurzeln  
 Essig, Salz  
**Zutaten für die Kräuterremoulade:**  
 200 g Naturjogurt  
 2 EL Mayonnaise  
 Herbamare, 1 TL Senf  
 2 hartgekochte Eier, fein gehackt  
 frische Kräuter, z.B. Schnittlauch,  
 Petersilie, Dill

1 EL feingehackte Kapern  
 2 Essiggurken, fein gewürfelt  
**Zutaten für den Teig:**  
 2 Eier  
 1/8 l Milch  
 150 g Weizenvollkornmehl  
 1 EL kaltgepresstes Öl  
 Herbamare, Muskat  
 Fett zum Ausbraten

Alle Zutaten für die Kräuterremoulade gut miteinander verrühren und abschmecken.

Schwarzwurzeln waschen, schälen, in Essig- oder Zitronenwasser legen. In 8 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser 15 bis 20 Minuten garen. Abtropfen lassen. Aus Eiern, Milch, Vollkornmehl, Öl, Kräutersalz und Muskat einen Teig rühren. Schwarzwurzelnstücke in den Teig tauchen, sofort ausbraten. Mit Kräuterremoulade reichen.







# Mehr Herz für frischen Geschmack und Gesundheit

Bei der Herstellung unserer Salze nehmen wir uns ganz viel Zeit. Wir lassen die frisch geernteten Kräuter und Gemüse mit Meersalz im Verhältnis 1:2 zwischen 4 und 12 Monate lagern. Erst wenn das Salz die Aromen der Kräuter und des Gemüses aufgenommen hat und wie in einem Tresor verschliesst, dann ist für uns der Reifeprozess beendet. So entsteht der natürlich frische Geschmack, den Sie mit jedem Bissen geniessen können.

Frische Anregungen zum gesunden Würzen finden Sie auch auf den Rezeptkarten in der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» oder im Internet unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie das Geheimnis des gesunden Würzens mit weniger Salz. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

**Pionier der Naturheilkunde**  
- seit 1923



**Gesundes Würzen durch weniger Salz.**  
Die A.Vogel Kräutersalze für gesunden Genuss.