Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 6: Wenn das Gehör nachlässt

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 24.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Würziger Spargel mit getrockneten Tomaten

75 g getrocknete Tomaten,
1,5 kg Spargel
Meersalz
2 Scheiben Limette oder Zitrone
1 TL Butter, 1 Prise Zucker
1 Bund Basilikum
75 g Butter
4 EL Pinienkerne

Die getrockneten Tomaten würfeln, mit heissem Wasser bedeckt circa 20 Minuten ziehen lassen (wenn Sie in Öl eingelegte Tomaten nehmen, brauchen Sie diese nicht einzuweichen). Spargel schälen, Enden abschneiden. Mit Salz, Limettenscheiben, Butter und Zucker garen.
Basilikum abspülen und grob hacken.
Butter in einer Pfanne schmelzen, die Pinienkerne leicht bräunen. Tomaten und Basilikum dazugeben und kurz durchschwenken.
Den Spargel abtropfen lassen und mit der Würzbutter anrichten.
Dazu schmecken Kartoffeln oder Risotto.

Lauwarmer Spargelsalat

1,5 kg Spargel
Meersalz, 1 Prise Zucker
2 Scheiben Zitrone, 1 TL Butter
2 Eier
Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten
1 Bund Rucola
4 EL Olivenöl
3 EL weisser Aceto Balsamico
50 g frisch gehobelter Parmesan

Spargel schälen, Enden abschneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit Zucker, Zitronenscheiben und Butter garen.
In der Zwischenzeit die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und fein hacken. Knoblauch und Schalotten fein würfeln und im Olivenöl andünsten, Essig dazu geben, beiseite stellen.
Rucola verlesen und die groben Stiele abzupfen.
Spargel herausheben, abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten. Mit der Vinaigrette begiessen. Die Eier, dann den Rucola und den Parmesan darübergeben. Mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.
Dazu schmeckt ein knuspriges Ciabatta.

Kräutersalz? Geniessen Sie die frische Kraft der Natur.

Aus kontrolliert biologischem Anbau!

A.Vogel

Die einzigartigen A.Vogel Frischkräutersalze:

- Erntefrische Kräuter und Gemüse
- Mit Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
- Enthält Kelp Meeresalgen für die natürliche Jodversorgung
- Aromaschonendes Salzmazerations-Verfahren

www.avogel.ch

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923

A. Vogel