

# A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 9: **Malven : Heilkraft in Rosarot ; Zutiefst erschöpft : Burnout**

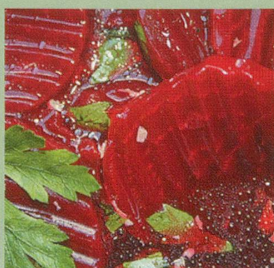
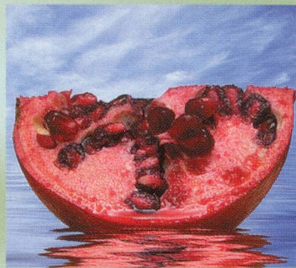
PDF erstellt am: **15.08.2024**

## **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.



KostProben

von

Joannis

Malathounis



## Randen (Rote Bete) mit Granatapfel und Minze

4 Randen (Rote Bete)  
500 g grobes Meersalz  
1 Schalotte, fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
2 EL Balsamessig

Meersalz (Herbamare)  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas frische Minze, fein geschnitten  
Kerne von einem kleinen Granatapfel  
einige Blätter Kopfsalat  
griechischer Joghurt

Das Meersalz auf ein Backblech streuen, die roten Bete in Alufolie wickeln, daraufsetzen und im Backofen bei 200 °C etwa 1 Stunde garen.

Etwas auskühlen lassen, schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit den anderen Zutaten vorsichtig vermengen.

Mit ein paar Blättern Kopfsalat und etwas griechischem Joghurt servieren.

## Sellerieflan mit Walnüssen

400 g Knollensellerie  
2 Eiweiss  
1 EL Rahm  
weisser Pfeffer, gemahlen  
1 Prise Meersalz (oder Herbamare)  
30 g Walnüsse

**Zutaten für die Sauce:**  
1 Apfel  
4 EL Weisswein, 1 EL Butter  
Zitronensaft  
**Flanförmchen oder Tassen**  
1 TL Butter für die Formen

Den Sellerie waschen, schälen, kleinschneiden und mit sehr wenig Wasser, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist, weich kochen. (Gut eignet sich hierfür ein Dampfdrucktopf.)

Mit den Eiweiss, Sahne und den Gewürzen in einen Mixer geben, fein pürieren und in die gebutterten Formen füllen. Im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten garen.

Walnüsse grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Den Apfel schälen, entkernen und mit dem Wein und der Butter weich dünsten. Durch ein Sieb streichen. Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die Flans auf vorgewärmte Teller stürzen, mit der Sauce nappieren (leicht überziehen) und mit den Walnüssen bestreuen.

Joannis Malathounis' Tipp: Der Flan schmeckt warm zu geschmortem Radicchio mit Rosinen oder zu pochiertem Lachs, Saibling oder Forelle. Er lässt sich aber auch gut vorbereiten und kalt geniessen.

# Ihr tägliches Glas Wohlbefinden!



Mit L(+)-Milchsäure  
und Ballaststoffen!

A.Vogel

Gesund und vital: mit Molkosan® Vitality.

- Ihre Darmflora wird durch die wertvolle L(+)-Milchsäure günstig beeinflusst.
- Ihre Verdauung wird auf natürliche Weise unterstützt.
- Mit erfrischendem Grüntee-Extrakt und Orangen-Aroma.

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)