

A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Mit dem Kopf durch die Wand?**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

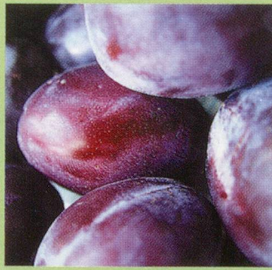
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



KostProben
von
Vreni Giger



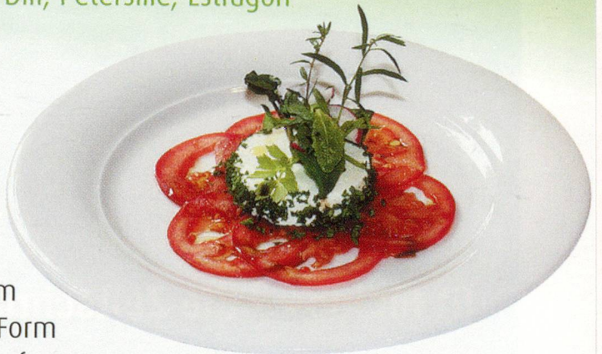
Ziegenfrischkäse-Terrine

150 g Ziegenfrischkäse
75 g Quark
100 g Rahm (Sahne)
1 Blatt Gelatine

Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen
Kerbel, Dill, Petersilie, Estragon

Käse mit dem Quark glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und dem durchgepressten Knoblauch abschmecken. Gelatine einweichen, in ein wenig erwärmtem Rahm auflösen. Sofort unter die Käsemasse rühren. Den restlichen Rahm schlagen und unter die Masse heben. Eine Form mit Folie auskleiden, die Masse hineingießen, fest werden lassen. Die Kräuter fein hacken und die Terrine darin panieren.

Vreni Gigers Tipp: Es sieht sehr hübsch aus, wenn man die Masse in Ringformen abfüllt, dann ein Radieschen- oder Kohlräblicarpaccio schneidet (im Sommer ein Tomatencarpaccio, s. Bild), den Ring darauf anrichtet und ein kleines Kräutersalätchen hineinsteckt.



Ziegenkäse im Brik mit Rotweinpflaumen

150 g Ziegenfrischkäse
50 g Quark
3 EL Pinienkerne
1 EL Maizena
4 Blätter Brikteig (gibt es fertig z.B.

in Asialäden oder türkischen Geschäften zu kaufen)
ca. 30 Dörripflaumen
4 dl (400 ml) Rotwein

Dörripflaumen mit dem Rotwein aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne bzw. den Topf vom Herd nehmen und stehen lassen.

Käse mit Quark und Maizena verrühren, die Pinienkerne anrösten und in die Käsemasse geben. Die Brikblätter mit Butter bestreichen, etwas von der Masse daraufgeben und zu Säckchen formen. Am besten in Tartelettformen backen, ca. 10 Minuten bei 160 Grad. Die lauwarmen Rotweinpflaumen dazu servieren.

Vreni Gigers Tipp: Im Herbst, wenn die Zwetschgen reif sind, kann man dazu ein frisches Zwetschgenkompott servieren, entweder ein leicht süßes Kompott mit etwas Zimt oder auch eine pikante Variante mit Zwiebeln und etwas Salz. Letztere eignet sich auch sehr gut als Hauptgericht.

Trinken Sie am Arbeitsplatz?

«fit im job» – die Zeitschrift für Berufstätige. Damit Sie auch am Arbeitsplatz gesund leben.



«fit im job» heisst nicht nur fit sein, sondern den Arbeitsalltag auf allen Ebenen besser gestalten: in Gesundheit, Ernährung, Ergonomie, Fitness, Entspannung, Selbstmanagement und der persönlichen Aus- und Weiterbildung. «fit im job» bietet wertvolle Tipps und Tricks für den Arbeitsplatz, zu Hause und die Freizeit – motivierend, leicht verständlich und sofort umsetzbar.

Bestellen Sie noch heute ein Probeabo mit 2 Ausgaben für nur Fr. 12.90. Rufen Sie uns einfach an unter 071 747 22 60. Sie können uns auch eine E-Mail senden an anverlag@fitimjob-magazin.ch oder die Bestellmöglichkeit auf unserer Webseite unter www.fitimjob-magazin.ch nutzen.

«fit im job» ist ein Produkt des Verlags ORGANISATOR
www.fitimjob-magazin.ch

fit im job
»»»» BESSER WERDEN »»»»