A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 6: **Medizin aus dem Meer**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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.

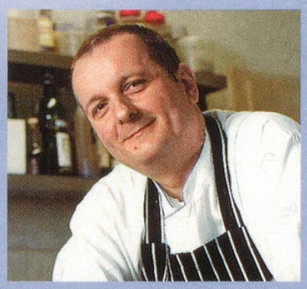
Haftungsausschluss

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

KostProben von Joannis Malathounis



Couscous-Auflauf mit Fetakäse

250 g Couscous
Salz (Herbamare), Pfeffer
125 g Butter
5 Eier
4 dl (400 ml) Milch
250 g Fetakäse
500 g Filoteig (Brikteig)
Olivenöl Extra Vergine

Den Couscous mit 500 ml kochendem Wasser aufgiessen und quellen lassen. Salzen, pfeffern und mit dem zerbröckelten Fetakäse mischen. Eier mit der Milch verquirlen.
Ein Backblech von 30x40 Zentimeter mit 3 Blatt Filoteig auslegen, so dass der Teig etwa 5 Zentimeter über den Rand überlappt. Ein Drittel des Couscous darauf verteilen, mit einem Drittel der Ei-Milchmasse übergiessen. Dies zweimal mit jeweils 2 Teigblättern wiederholen. Zuletzt mit den restlichen Teigblättern abdecken, mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Wasser besprenkeln und mit einer Gabel einige Male einstechen. Bei 160 °C etwa 45 bis 55 Minuten goldgelb backen.

Warmer Couscous-Salat

200 g Couscous
5 dl (500 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 Mango, geschält und gewürfelt
40 g Roh-Rohrzucker
3 EL Weissweinessig
150 ml Gemüsebrühe
3 Schalotten, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
3 EL Walnussöl
je 1/2 gelbe, rote und grüne Paprikaschote (Peperoni), gewürfelt
1/2 TL Gewürzpaste Harissa
50 g Walnüsse, grob zerhackt
frische Petersilie, fein geschnitten

Couscous in eine grosse Schüssel geben und mit heisser Gemüsebrühe übergiessen. Zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Mangostücke unterrühren.
Den Rohrzucker in einer heissen Pfanne karamelisieren. Mit Essig ablöschen und Gemüsebrühe zufügen. Wenn sich die Zuckermasse gelöst hat, alle anderen Zutaten bis auf die Walnüsse zufügen und bissfest garen.
Diese Mischung über den gequollenen Couscous geben und durchrühren. Warm halten. Nun die Walnüsse in einer Pfanne trocken anrösten und ebenfalls zufügen. Erneut durchrühren, Petersilie zufügen, abschmecken und sofort servieren.

Der gesunde Start in den Tag.

A.Vogel

Aus kontrolliert biologischem Anbau!

A.Vogel Müesli aus kontrolliert biologisch angebautem Vollkorngetreide:

- Ohne Kristallzuckerzusatz
- Mit der mineralstoff- und vitaminreichen Tropenfrucht Durian
- Ideal für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung

www.avogel.ch