

A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

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
Felix
Häfliger



Feigen-Tarte mit Cassis

Grundrezept Vollkorn-Mürbeteig:

200 g Vollkornmehl
50 g Roh-Rohrzucker
1 Prise Meersalz
1 kleines Ei
1 TL Apfelessig
1 EL Wasser
70 g Butter

Für die Feigentarte:

25 g Haselnüsse, gemahlen
350 g frische Feigen
50 g kandierter Ingwer
1/2 Zitrone
100 ml Weisswein oder weisser,
moussierender Traubensaft
100 ml Cassislikör oder -sirup
1/4 TL Zimtpulver
2 EL Roh-Rohrzucker
Puderzucker nach Belieben

Für den Teig Vollkornmehl, Rohrzucker und Meersalz mischen. Ei, Apfelessig und Wasser verquirlen, mit 70 g kalter Butter in Würfeln zur Mehlmischung geben und alles mit der Hand oder den Knethaken der Küchenmaschine zu einem Teig zusammenfügen. In Klarsichtfolie verpackt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Kuchenform mit dem ausgewallten Teig auslegen, einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Mit den Haselnüssen bestreuen. Feigen vierteln, darauf verteilen. Backofen auf 180°C vorheizen.

Ingwer hacken. Zitrone auspressen. Beides mit Weisswein, Cassislikör, Zimt und Zucker erhitzen, auf ein Drittel einkochen lassen. Über die Feigen giessen. In der Ofenmitte 35–40 Minuten backen. Auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Felix Häfligers Tipp: Diese Tarte ist eine Sünde wert, so gut schmeckt sie. Doch sie enthält mit Feigen, Nüssen, Ingwer und Cassis auch sehr gesunde Zutaten.

Bei Verwendung von Cassisirup den Zucker weglassen.

Die Zutaten reichen für eine Kuchenform von ca. 20 cm Durchmesser.

