

A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 4: **Starkes Herz**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

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.



KostProben
von
Vreni Giger



Kräuter-Schlutzkrapfen

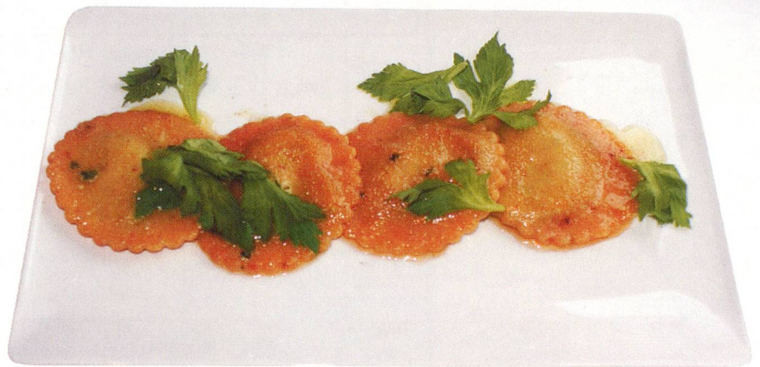
250 g Kartoffeln, gekocht und durchpassiert
125 g Dinkelmehl
1 Eigelb
Salz, Pfeffer, Muskat

200 g Vollmilchquark
frische Kräuter wie Petersilie, Schnitt-
lauch, Kerbel und Estragon
2 EL Butter

Aus den passierten Kartoffeln, Mehl und Eigelb einen Teig kneten und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig etwa 3 Millimeter dick auswallen und Rondellen von 5 bis 6 Zentimeter Durchmesser ausstechen. Kräuter fein hacken, in den Quark mischen, mit Salz (Herbamare) und Pfeffer würzen. Füllung in die Mitte der Teigondellen geben,

eine zweite Rondelle darauflegen und die Ränder gut andrücken. In Salzwasser 3 bis 5 Minuten kochen. Mit brauner Butter übergossen servieren.

Vreni Gigers Tipp: Schlutzkrapfen sind ursprünglich eine Tiroler Spezialität. Im Frühjahr schmecken sie besonders gut, wenn man schon frischen Bärlauch zur Kräutermischung geben kann.



Bärlauchrösti mit Büffelmozzarella überbacken

500 g geschälte Kartoffeln
2 EL Bratbutter
Salz, Pfeffer
2 Büffelmozzarella

1 Zwiebel
150 g junger Bärlauch
1 EL Butter

Die Kartoffeln mit der Röstireibe raffeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Gusseisenpfanne die Bratbutter erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Wenn auf der einen Seite eine schöne Kruste entstanden ist, die Rösti wenden und auf der anderen Seite braten. Die Rösti auf einem Küchenpapier abfetten. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel fein hacken, in Butter andünsten, den Bärlauch kurz mit andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rösti auf einen Teller legen, den Bärlauchspinat darüber verteilen. Mozzarella darüberlegen. Die Rösti bei maximaler Oberhitze im Backofen kurz überbacken.