

# A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Fybromyalgie**

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



## Petersilienroulade

500 g Kartoffeln, zur Hälfte in Würfeln  
1 Ei, 2 Eigelb  
Salz (Herbamare)  
Knoblauch, Pfeffer, Muskat  
3 Crêpes (dünne Pfannkuchen) aus:  
100 ml Milch, 1 Ei, 40 g Mehl, Salz und Pfeffer  
2 Bund Petersilie, gehackt

100 ml Gemüsefond  
100 ml Rahm (süsse Sahne)  
100 g Butter  
400 g Wurzelgemüse wie Karotten, Pfäl-  
zer Rüebli, Sellerie, Pastinaken, Peter-  
silienwurzel, in Würfel geschnitten

Die Kartoffelwürfel in Salzwasser blanchieren, abgiessen. Die restlichen Kartoffeln weichkochen und passieren. Passierte Kartoffeln und Kartoffelwürfel mit Eigelb und Ei mischen. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aus Milch, Ei und Mehl drei dünne Pfannkuchen backen. Die Kartoffelmasse dünn auf die Crêpes aufstreichen, die gehackte Petersilie darüber verteilen. Eine dicke Rolle formen und in Klarsichtfolie einwickeln, wie eine Wurst. Im Wasserbad 30 bis 40 Minuten pochieren.

Die Rouladen erkalten lassen, dann in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In Bratbutter oder gutem Pflanzenöl goldbraun braten.

Gemüsefond mit dem Rahm aufkochen, mit Butter aufmontieren (etwas Butter mit dem Schneebesen einschlagen), mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch Kräuter zugeben. Das Gemüse blanchieren oder sehr knapp garkochen, mit der Sauce überziehen und auf Teller geben. Die fertig gebratenen Scheiben der Petersilienroulade auf dem Gemüse anrichten und nochmals mit der aufgeschäumten Sauce beträufeln.



**Vreni Gigers Tipp:** Diese feine Petersilienroulade kann man zu vielen Jahreszeiten und mit immer anderen Gemüsebeilagen servieren: beispielsweise zu Spargel, Spinat, Pilzen oder Wirsing. Sehr gut schmeckt sie auch als Beilage zu Wild.

# Gesund leben & gesund essen

Jetzt Probeabo  
bestellen!



**A.Vogels Zeitschrift für natürliche Gesundheit. 11 Ausgaben pro Jahr für nur CHF 39.-.**

**Auch auf Französisch und Englisch erhältlich! Die frische Naturküchee, Rezepte für Feinschmecker und Liebhaber auserlesener Zutaten.**

Felix Häfliger/Ingrid Schindler  
«A.Vogel für Geniesser. Natürlich frisch und gesund», 180 S., mit über 70 ganzseitigen Fotos, ISBN 978-906404-21-9, CHF 38.-  
Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

**Das Gesundheitsportal der Natur:  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)**

**A.Vogel**