

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 11: **Starkes Immunsystem**

PDF erstellt am: **13.07.2024**

## **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.



## Felix Häfligers A. Vogel-Küche

Felix Häfliger, Autor des Kochbuches «A. Vogel für Geniesser», lebt und kocht mittlerweile in Thailand.

# Selleriesuppe mit Dillsamen

Rezept für 4 Personen

150 g Stangensellerie  
 150 g Knollensellerie  
 100 g Kartoffeln, mehlig kochend  
 1 grosse Zwiebel, gehackt  
 1 TL Dillsamen  
 1 EL Olivenöl (wenn möglich, Zitronen-  
 Olivenöl)  
 50 ml Weisswein nach Belieben  
 600 ml Herbamare Bouillon  
 Trocomare  
 Pfeffer aus der Mühle

Stangensellerie in Scheibchen, Knollensellerie und Kartoffeln in Würfel schneiden. Mit Zwiebel und Dillsamen im Öl gut andünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Mit der Gemüsebouillon auffüllen, aufkochen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen.

Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit Trocomare und frisch gemahltem Pfeffer abschmecken.

**Felix Häfligers Tipps:** Dillsamen sind in gut sortierten Geschäften und oft auch in Drogerien erhältlich. Die Suppe schmeckt auch gekühlt. Das Gericht ist kalorienarm, cholesterin-, gluten- und laktosefrei. Dazu passen Kichererbsen-Grissini, ein weiteres Rezept aus dem Kochbuch «A. Vogel für Geniesser», oder gekaufte Vollkorn-Grissini.





## Felix Häfliger's A. Vogel-Küche

Das Buch – auch ein ideales Geschenk – können Sie mit der Karte am Heftende oder im Internet unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) bestellen.

# Kürbis-Kastanien-Quiche mit Lachs

Rezept für 4 Personen

**Grundrezept Käse-Olivenöl-Teig:** Für eine Kuchenform von 28 cm Durchmesser 50 ml Weisswein oder Wasser mit ¼ TL Herbamare und 80 ml Olivenöl im Schüttelbecher gut mischen. Zu 175 g Vollkornmehl und 50 g fein geriebenem Greizer geben. Alles zu einem weichen Teig zusammenfügen. Eventuell noch etwas mehr Mehl begeben und in Klarsichtfolie verpackt eine Stunde kühl stellen.

**1 Portion Käse-Olivenöl-Teig (s. links)**  
 800 g Kürbis, z.B. Butternuss, geschält  
 je ½ TL Anissamen, schwarze Senfkörner  
 je 1 TL Koriandersamen, Herbamare  
 2 EL Kürbiskerne  
 2 EL Buchweizen, ganze Samen, geröstet  
 100 g gekochte, geschälte Kastanien  
 je 1 EL Walnussöl und Olivenöl  
 200 g Räucherlachs, in dünnen Scheiben  
**Für den Guss:** 1 grosses Ei, 100 g Crème fraîche oder Sauerrahm, 1 Prise Safranfäden, Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Kuchenform mit dem ausgewellten Teig auslegen, einen Rand formen. Teigboden dicht einstechen und ca. 30 Minuten kühl stellen. Alle Zutaten für den Guss verquirlen und abschmecken.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbis in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Anis, Senf und Koriander mit Herbamare im Mörser fein zerstoßen. Mit Kürbiskernen, Buchweizensamen, Kastanien und den Ölen zum Kürbis geben und gut mischen. Auf dem Ofenblech oder in einer grossen Gratinform in der Ofenmitte ca. 30 Minuten weich garen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Kastanien mit einer Gabel etwas zerdrücken. Lachs in Streifen schneiden. Mit Kürbis und Guss mischen, auf dem Teig verteilen. Bei 180 °C 25 bis 30 Minuten backen. Mit grünem Salat servieren.

