

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Naturküche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Georg Reuter**  
Kreative Frisheküche  
mit Stil.

## Artischocken mit Frühkartoffeln und Distelöl-Mayonnaise

Rezept für 4 Personen

**6 Frühkartoffeln**  
**100 g grüne Erbsen, gepellt**  
**200 ml Gemüsefond (Herbamare)**  
**4 mittelgrosse Artischocken**  
**1 Zitrone**  
**2 Schalotten**  
**2 Zehen junger Knoblauch**  
**1 Rosmarinzweig**  
**½ Bund Schnittlauch**  
**Salz (Herbamare), grober Pfeffer**  
**Weissweinessig, Distelöl,**  
**Vollmilch**  
**Senf**  
**Wild- oder Gartenkräuter**

Frühkartoffeln in Salzwasser garen, Erbsen im Gemüsefond blanchieren. Artischocken rüsten, bis nur noch der Boden übrig ist (Blätter und Heu weg, alle Schnittstellen sofort mit Zitronensaft einreiben), dann achteln. Vom Stiel oberen Teil abschneiden, den Rest schälen und würfeln.

Schalotten schälen, längs halbieren, die Hälften längs in vier Stücke schneiden. Eine Knoblauchzehe zerdrücken, Artischockenstücke, Schalotten und Knoblauch in Distelöl kräftig anbraten, mit dem Gemüsefond auffüllen, Rosmarin dazugeben, fertig garen.

Vier abgekühlte Kartoffeln in 0,5 cm kleine Würfel schneiden, samt Erbsen und fein geschnittenem Schnittlauch mit Salz, 3 EL Essig und 1 EL Distelöl marinieren. Die restlichen beiden Kartoffeln in Scheiben schneiden, goldgelb braten.

Für die Mayonnaise 7 EL Vollmilch, 1 EL Essig, 1 feingehackte Knoblauchzehe und 1 TL milden Senf mixen. 130 ml Distelöl sehr langsam hineinmixen. Mit Meersalz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Artischocken, Kartoffeln und Kräuter dekorativ anrichten, etwas Mayonnaise auf die Kartoffelscheiben geben, Rest separat reichen.





**Georg Reuter**  
Kreative Frischeküche  
mit Stil.



## Lavendel-Pannacotta mit verschiedenen Beeren

200 ml Rahm mit Vanille, Zucker und Lavendel erhitzen und ca. 10 Minuten im Topf stehen lassen. Vanilleschote und Lavendel entfernen.

Agar-Agar mit dem Rahm verrühren, nochmals erhitzen und für 2 Minuten zusammen köcheln lassen. Ständig rühren.

Umfüllen und den restlichen Rahm sowie 1 TL Lavendelhonig dazugeben.

In Portionsförmchen oder Gläser abfüllen und durchkühlen lassen.

Erdbeeren je nach Grösse vierteln und mit den Sommerbeeren mischen. Falls sehr saure Früchte überwiegen, mit etwas Lavendelhonig süssen.

Dekorativ neben der gestürzten Pannacotta anrichten.

Rezept für 4 Personen

**400 ml Rahm (Sahne)**

**½ Vanilleschote**

**45 g Roh-Rohrzucker**

**2 Lavendelzweige mit Blüten**

**5 g Agar-Agar**

**1 TL Lavendelhonig**

**Erdbeeren und weitere Sommerbeeren nach Wahl**