Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Band (Jahr): 78 (2021)

Heft 11

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch





Georg Reuter Kreative Frischeküche mit Stil.

Sesam-Ei mit Räucherforelle und Nüsslisalat

Rezept für 4 Personen

2 Scheiben Gewürzbrot oder
Pumpernickel
2 EL schwarzer Sesam
Bratöl
6 Bioeier
2 EL kaltgepresstes Sesamöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 EL Apfelessig
Senf, Zucker, Salz (Herbamare)
6 EL kaltgepresstes Distelöl
120 g Nüsslisalat (Feldsalat)
2 Räucherforellenfilets (Öko-Zucht)
100 g Sauerrahm

Das Gewürzbrot zerbröseln, mit dem Sesam und etwas Bratöl in der Pfanne rösten. 2 EL für Deko zur Seite stellen.

Eier mit 2 EL Sesamöl, Salz und Pfeffer verquirlen. Bratöl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Durchmesser) erhitzen und die Eier dazugeben. Nach einer Minute die Bröselmischung daraufstreuen und die Pfanne für 4 Minuten in den 100 °C heissen Backofen stellen. Ist das Ei gestockt, auf Backpapier geben und abkühlen lassen. In gleichmässige Stücke schneiden. Apfelessig, Senf, Zucker und Salz vermengen, dann langsam das Distelöl hineinrühren und den gewaschenen Nüsslisalat mit dem Dressing marinieren.

Die Eistücke im Wechsel von Eiseite und Sesamseite dekorativ anrichten, zerteilte Forellenfilets anlegen. Den Salat in die Tellermitte setzen, Dekobrösel darübergeben und nach Belieben mit einigen Klecksen Sauerrahm verzieren.



Georg Reuter Kreative Frischeküche mit Stil.



Herbstliche Pilzpfanne mit Sabayon

Rezept für 4 Personen

Gemüse und Pilze waschen, bzw. reinigen. Kürbis und Pastinaken schälen. Beide in 3 mm dicke Stücke schneiden; Lauch und Pilze in etwas grössere Stücke schneiden. In einer grossen Bratpfanne oder im Wok Ghee erhitzen, Pastinaken und Kürbis darin anbraten. Nach 3 Minuten Lauch und Pilze hinzufügen und alles Weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Salzen, pfeffern und die gehackte Petersilie hinzufügen.

4 Eigelb und Gemüsebrühe kräftig mit dem Schneebesen verrühren. Im Wasserbad so lange aufschlagen, bis der Schneebesen im Sabayon Spuren hinterlässt und die schaumige Sauce ca. 70 °C erreicht hat. Mit Zitronensaft und Fleur de sel abschmecken. Gemüse mit Sabayon und Pellkartoffeln servieren. 3 Pastinaken
1 Lauchstange
350 g Butternut Kürbis
250 g Wald- oder Zuchtpilze
½ Bund Blattpetersilie
2 EL Ghee
Salz (Herbamare), Pfeffer
4 Eigelb
150 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
Zitronensaft
Fleur de sel
500 g Pellkartoffeln