

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **29.06.2024**

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.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Gebratener Chicorée mit Apfel, Gorgonzola und Kartoffelstock

Rezept für 4 Personen

600 g mehligkochende Kartoffeln
150 ml Rahm (Sahne)
4 EL Olivenöl
6 Chicorée
3 Äpfel, süßsaure Sorte
3 Schalotten
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 EL Butter
100 g Rahm
100 g Gorgonzola
Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln schälen, grob zerkleinern und weichkochen. Abschütten und dabei 150 ml vom Kochwasser auffangen. Kartoffeln durchpressen und mit dem Rahm und Kochwasser mischen.

Vom Chicorée den Strunk entfernen und jeweils längs halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Chicoree scharf anbraten. Schnittseite zuerst nach unten. Äpfel in Spalten schneiden, hinzufügen und nach eineinhalb Minuten die halbierten, in Streifen geschnittenen Schalotten dazugeben. Salzen und pfeffern. Butter hinzufügen und weitere zwei Minuten braten. Für die Sauce den Rahm aufkochen und Gorgonzola in kleinen Stücken unterrühren.

Kartoffelstock auf den Teller geben und das Gemüse darauf anrichten. Mit der Sauce umgießen.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Hirseküchlein mit Nüsslisalat und Hagebutten-Dressing

Hirse waschen und mit 200 ml Wasser und Salz in einen Topf geben. Die Schalotten in Streifen schneiden und zusammen mit etwas gemahlenem Chili und Lorbeerblatt hinzufügen. 15 Minuten köcheln lassen und weitere 15 Minuten bei sehr schwacher Hitze ziehen lassen. In einer Schüssel abkühlen lassen. Petersilie und den fein gehackten Thymian untermischen. Abschmecken und gut durchkneten. Kleine Küchlein formen, in einer beschichteten Pfanne mit Butter ausbacken. Hagebuttenmark mit dem Apfelessig, Salz und Pfeffer vermengen, dann das Öl einrühren. Den gewaschenen Nüsslisalat mit der Hälfte des Dressings marinieren. Salat mit den warmen Küchlein anrichten und das restliche Dressing dekorativ auf die Teller verteilen. Mit gepuffter Hirse garnieren.

Rezept für 4 Personen

100 g Hirse
2 Schalotten
Lorbeerblatt, etwas Chili
1 EL gehackte Petersilie
Thymianzweig
4 EL Butter
4 EL Hagebuttenmark
8 EL Apfelessig
Salz (Herbamare), Pfeffer
150 g Nüsslisalat
4 EL Sonnenblumenöl
gepuffte Hirse zum Bestreuen