

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 80 (2023)
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

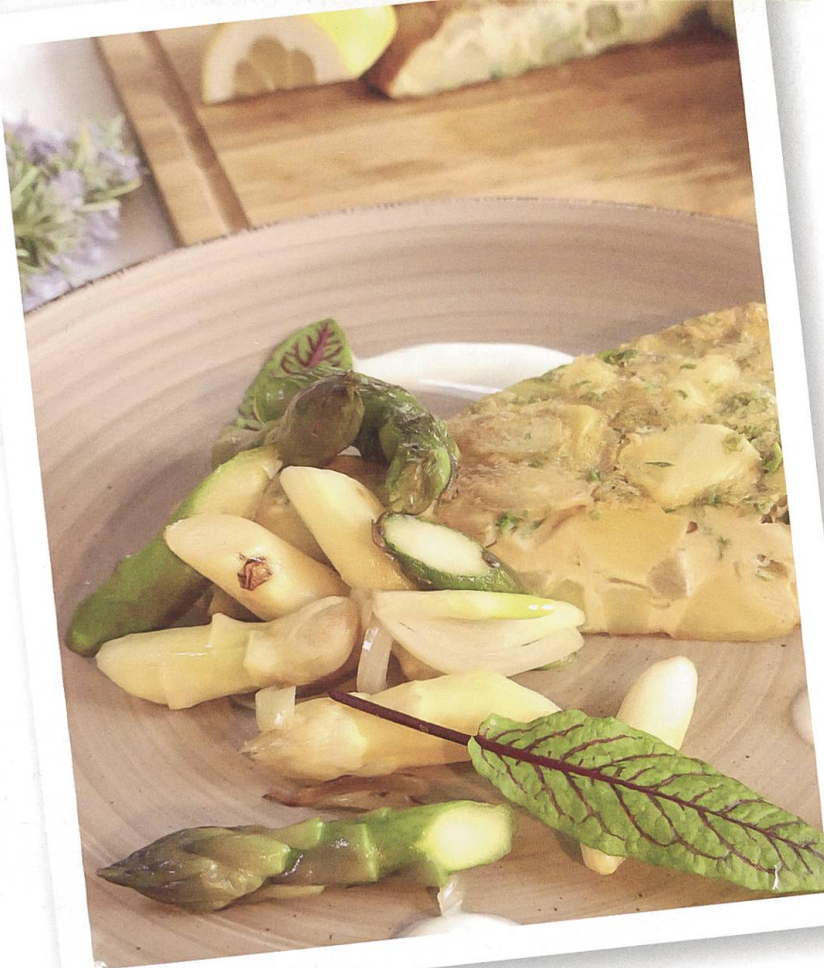
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 19.11.2024

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Zweierlei Spargel-Tortilla

Rezept für 4 Personen

500 g grüner Spargel
500 g weisser Spargel
Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz (Herbamare)
2 Zwiebeln
500 g gekochte neue Kartoffeln
8 Eier
kleiner Bund Blattpetersilie
Pfeffer, Piment d'Espelette
150 g Naturjoghurt
1 Biozitron

Spargel schälen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, angequetschten Knoblauch und grünen Spargel dazugeben. Salzen. Je nach Dicke etwa fünf Minuten braten; der Spargel sollte noch bissfest bleiben. Danach mit dem weissen Spargel ebenso verfahren, nach drei Minuten die in Streifen geschnittenen Zwiebeln dazugeben und mitbraten. Von beidem jeweils 4 EL für die Garnitur beiseitestellen (und kurz vorm Servieren zwei Minuten im Ofen erhitzen).

Gewaschene Kartoffeln mit Schale in 1 cm grosse Würfel schneiden. Eier in einer grossen Schüssel kräftig aufschlagen. Petersilie hacken, mit beiden Spargelsorten und Ei mischen. Kartoffeln dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

Olivenöl in einer beschichteten 28 cm grossen Bratpfanne erhitzen, die Masse hineingeben und gleichmässig verteilen. Die Pfanne nach 1 Minute auf dem Herd in den 150 °C heissen Ofen stellen und ca. 25 Minuten stocken lassen.

Joghurt mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die fertige Tortilla auf ein Schneidbrett stürzen und aufschneiden. Dekorieren und mit Joghurtsauce servieren.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Mascarpone-Mousse mit Himbeeren und Basilikum

Rezept für 4 Personen

150 g Mascarpone und 150 g Rahm mit 15 g Rohrzucker und 1 TL Vanillezucker steif schlagen und die Masse in Portionsgläser oder in eine mittelgrosse Schüssel füllen.

Basilikum mit dem restlichen Rahm und Zucker mixen und auf die weisse Mousse geben. Himbeeren dekorativ oben drauf setzen.

Nach ca. 1 Stunde im Kühlschrank mit den Knusperhaferflocken und Basilikumblättchen servieren.

150 g Mascarpone
250 g Rahm (Sahne)
20 g Rohrzucker
Vanillezucker
10 g Basilikum
150 g frische Himbeeren
Haferflockencrunch