

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 6: Medizin aus dem Meer

Rubrik: A. Vogel 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: 06.10.2024

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



KostProben
von
Joannis
Malathounis



Couscous-Auflauf mit Fetakäse

250 g Couscous
Salz (Herbamare), Pfeffer
125 g Butter
5 Eier

4 dl (400 ml) Milch
250 g Fetakäse
500 g Filoteig (Brikteig)
Olivenöl Extra Vergine

Den Couscous mit 500 ml kochendem Wasser aufgiessen und quellen lassen. Salzen, pfeffern und mit dem zerbröckelten Fetakäse mischen. Eier mit der Milch verquirlen. Ein Backblech von 30x40 Zentimeter mit 3 Blatt Filoteig auslegen, so dass der Teig etwa 5 Zentimeter über den Rand überlappt. Ein Drittel des Couscous darauf verteilen, mit einem Drittel der Ei-Milchmasse übergiessen. Dies zweimal mit jeweils 2 Teigblättern wiederholen. Zuletzt mit den restlichen Teigblättern abdecken, mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Wasser besprenkeln und mit einer Gabel einige Male einstechen. Bei 160 °C etwa 45 bis 55 Minuten goldgelb backen.



Warmer Couscous-Salat

200 g Couscous
5 dl (500 ml) Gemüsebrühe
(Plantaforce)
1 Mango, geschält und gewürfelt
40 g Roh-Rohrzucker
3 EL Weissweinessig
150 ml Gemüsebrühe
3 Schalotten, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
3 EL Walnussöl
je 1/2 gelbe, rote und grüne Paprikaschote (Peperoni), gewürfelt
1/2 TL Gewürzpaste Harissa
50 g Walnüsse, grob zerhackt
frische Petersilie, fein geschnitten

Couscous in eine grosse Schüssel geben und mit heisser Gemüsebrühe übergiessen. Zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Mangostücke unterrühren. Den Rohrzucker in einer heissen Pfanne karamelisieren. Mit Essig ablöschen und Gemüsebrühe zufügen. Wenn sich die Zuckermasse gelöst hat, alle anderen Zutaten bis auf die Walnüsse zufügen und bissfest garen. Diese Mischung über den gequollenen Couscous geben und durchrühren. Warm halten. Nun die Walnüsse in einer Pfanne trocken anrösten und ebenfalls zufügen. Erneut durchrühren, Petersilie zufügen, abschmecken und sofort servieren.

Der gesunde Start in den Tag.



A.Vogel

A.Vogel Müesli

ohne Kristallzuckerzusatz/
sans adjonction de sucre cristal



1000 g e

Serviervorschlag
Suggestion de préparation
Mindestens haltbar bis Ende: siehe Seite

Aus kontrolliert
biologischem Anbau!

A.Vogel

A.Vogel Müesli aus kontrolliert biologisch
angebautem Vollkorngetreide:

- Ohne Kristallzuckerzusatz
- Mit der mineralstoff- und vitaminreichen Tropenfrucht Durian
- Ideal für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung

www.avogel.ch