

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 1: Richtige Ernährung für Sportler

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

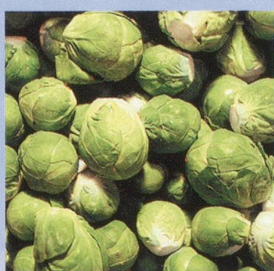
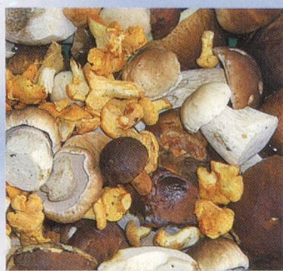
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 16.05.2025

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



KostProben
von
Joannis
Malathounis



Gebratene Steinpilze mit Polentacreme

100 g Polentagriess
1/4 Liter Milch
100 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
50 g Butter

Salz (Herbamare)
200 g Steinpilze (oder andere Pilze
der Saison)
etwas reifer Parmesan

Polentagriess in die Flüssigkeit rieseln lassen, aufkochen und so lange köcheln, bis eine cremartige Konsistenz erreicht ist. Die Butter zugeben und salzen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Butter in der Pfanne dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Polenta geben. Parmesan darüber hobeln.



Rahmkohlrabi mit Rosenkohlblättern

2 Kohlrabi
300 ml Rahm (süsse Sahne)
200 ml Gemüsefond
Salz, Muskatnuss
etwas Weissweinessig

gehackte Petersilie
200 g Rosenkohl
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden. In gesalzenem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Die Sahne mit dem Gemüsefond etwas einkochen lassen, den Kohlrabi zufügen und mit Salz, Muskat und Essig würzen. Ein paar Minuten ziehen lassen. Petersilie einschwenken.

Die Rosenkohlblätter vom Strunk entfernen, waschen und weich dämpfen. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Rosenkohlblätter durchschwenken und würzen. Den Rosenkohl auf dem Rahmkohlrabi anrichten.