

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 12: **Zelltod : lebenswichtig!**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.





## Felix Häfligers A. Vogel-Küche

Felix Häfliger, Autor des Kochbuches «A. Vogel für Geniesser», lebt und kocht mittlerweile in Thailand.

# Seeteufel mit Erbsen-Nuss-Püree

Rezept für 4 Personen:

**Für die Orangen-Nuss-Kruste:**

75 g Baumnüsse (Walnüsse)  
 ½ unbehandelte Orange, 1 TL Honig  
 3-4 Zweige Majoran  
 ½ EL Baumnussöl (Walnussöl)  
 Kelpamare oder Sojasauce  
 Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

8 Seeteufelbäckchen oder -medaillons à 80 g  
 1 EL Olivenöl zum Braten

**Für das Erbsen-Nuss-Püree :**

je 20 g Pinienkerne, geschälte Mandeln und Pistazien  
 200 ml Milch  
 1 Würfel Gemüsebrühe (Plantaforce), Muskatnuss  
 500 g grüne Erbsen, frisch oder tiefgekühlt  
 2 TL Olivenöl mit Zitrone

Für die Orangen-Nuss-Kruste Nüsse in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Orangenschale dazureiben, samt Honig und Majoran im Cutter mahlen. Mit Öl und ca. 1 EL Orangensaft zu einer Paste verarbeiten, mit Kelpamare, Herbamare und Pfeffer abschmecken. Fisch im restlichen Orangensaft marinieren.

Für das Erbsen-Püree Mandeln, einige Pinienkerne und Pistazien zum Garnieren beiseite legen, den Rest in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann fein mahlen.

Milch mit Gemüsebrühwürfel und Muskat aufkochen. Tiefgekühlte Erbsen mit kochendem Wasser überbrausen, abtropfen lassen, zur Milch geben. Frische Erbsen direkt begeben, offen 6 bis 8 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren. Gemahlene Nüsse dazugeben, gut mischen. Mit Herbamare und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Öl aromatisieren. Sanft erhitzen. Beiseite gelegte Nüsse darüberstreuen. Warm halten.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Fisch trocken tupfen. Öl in eine Gratinform geben, Fisch darin wenden, in der Form verteilen. Orangen-Nuss-Masse darauf streichen. In der Ofenmitte 8-10 Minuten backen.

**Felix Häfligers Tipp:** Statt Seeteufel eignen sich auch Zander- oder Flunderfilets. Diese halb zusammenklappen, bevor die Nussmasse darauf verteilt wird.

Mit einer leichten Vorspeise und den Dattel-Mokka-Törtchen (Seite 36) wird aus diesem Gericht ein festliches Menü.





## Felix Häfligers A. Vogel-Küche

Das Buch – auch ein ideales Geschenk – können Sie mit der Karte am Heftende oder im Internet unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) bestellen.

# Dattel-Mokka-Törtchen

Rezept für 4 Personen

Für den Vollkorn-Mürbeteig:

200 g Vollkornmehl  
50 g Roh-Rohrzucker  
1 Prise Meersalz  
1 kleines Ei  
1 TL Apfelessig, 1 EL Wasser  
70 g Butter in Würfeln

Mehl, Zucker und Salz mischen. Ei mit Apfelessig und Wasser verquirlen, mit der kalten Butter zur Mehlmischung geben. Zu einem Teig kneten, mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für 4 Kuchenförmchen von ca. 10 cm:

1 Portion Vollkorn-Mürbeteig (Rezept siehe links)  
50 g Baumnüsse (Walnüsse)  
150 g getrocknete oder frische Datteln (siehe Tipp), entsteint  
50 g getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt  
100 g Mascarpone  
50 ml Rahm (Sahne)  
2 TL Bambu Instant  
½ TL Zimtpulver  
1 TL Vanillezucker  
Puderzucker nach Belieben

Kuchenförmchen mit dem ausgewellten Teig auslegen, einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Baumnüsse grob hacken, Datteln und Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Backofen auf 180 °C vorheizen. Mascarpone mit Rahm, Bambu, Zimt und Vanillezucker verrühren, Nüsse und Früchte darunter mischen. Masse auf dem Teig verteilen. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

**Felix Häfligers Tipp:** Diese Törtchen sind «Kraftnahrung» – ein Stück hat 3021 kJ/722 kcal! Allzu oft sollte man sich diesen unwiderstehlichen Genuss daher nicht leisten. Frische Datteln sind kalorienärmer und nicht so süß wie getrocknete. Die harte Haut lässt sich gut abziehen.