

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **74 (2017)**

Heft 5: **Zähne : gesund im Mund**

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.



**Vreni Giger**  
«Rigiblick» Zürich  
Regional-saisonale  
Bio-Küche auf  
Topniveau.



## Gebackener Spargel mit Verveine-Quark

Rezept für 4 Personen

**20 Stangen grüner Spargel**

**Mehl**

**2 Eier, verrührt**

**Paniermehl**

**Öl zum Frittieren**

**150 g Vollmilchquark**

**1 Bund Verveine**

**Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker**

**Blüten zur Dekoration**

Den Spargel schälen, in Salzwasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.

Zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschliessend in Paniermehl wälzen.

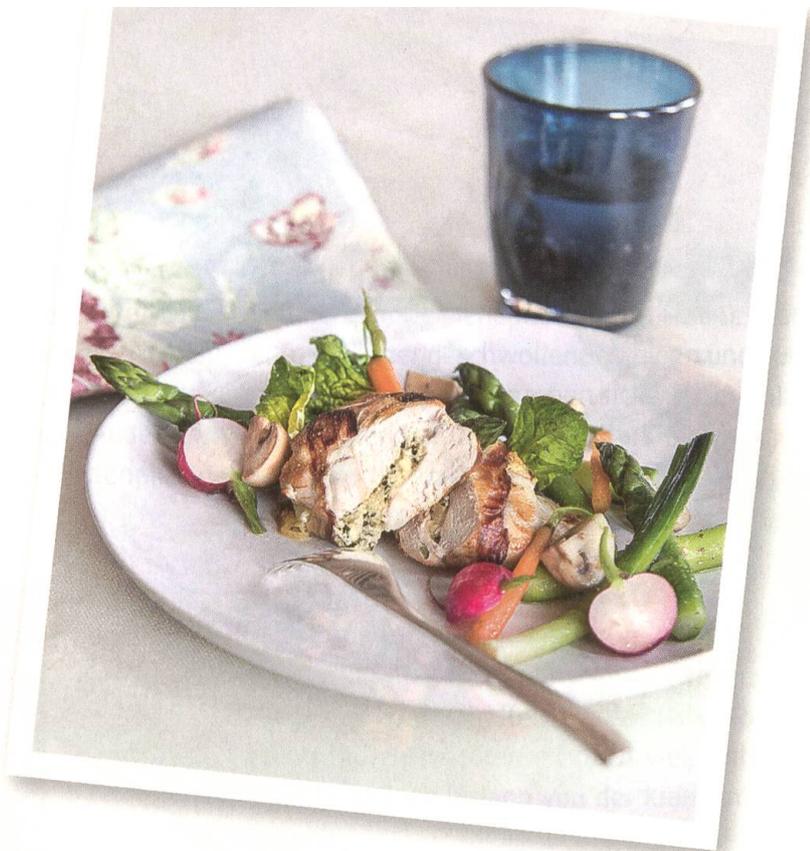
Öl erhitzen und den Spargel goldbraun frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Quark glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Verveine fein schneiden und unter den Quark heben.

Die knusprigen Spargel anrichten, mit Kräutern und Blüten garnieren und den Quark dazu servieren.



**Vreni Giger**  
«Rigiblick» Zürich  
Regional-saisonale  
Bio-Küche auf  
Topniveau.



## Gefüllte Maispoularden mit Gemüseragout

Quark mit feingehackten Kräutern vermischen, Eigelb und Paniermehl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Poulardenbrust einschneiden und mit dem Kräuterquark füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Bratbutter anbraten. Die Brust im Ofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten garen.

Gemüse rüsten, in Stücke schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Dann sofort in Eiswasser abschrecken. Den Spinat nur rüsten, nicht blanchieren.

Butter in eine Pfanne geben, Gemüse darin schwenken und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wenig Gemüsebrühe zufügen und reduzieren lassen. Bevor das Gemüse fertig ist, den Spinat dazugeben, kurz schwenken und anrichten.

Die Brust in der Mitte aufschneiden und mit dem Gemüse servieren.

Rezept für 4 Personen

### Für die Poularde:

**150 g Quark**  
**Petersilie, Salbei, Rosmarin, Thymian**  
**2 Eigelb**  
**30 g Paniermehl**  
**4 Maispoulardenbrüste**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**  
**Bratbutter**

### Fürs Gemüseragout:

**8 grüne Spargel**  
**8 weisse Spargel**  
**8 kleinere Bundkarotten**  
**1 Kohlrabi**  
**150 g Blattspinat**  
**1,5 El Butter**  
**1 dl Gemüsebouillon (Herbamare)**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker**