

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 1-2

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.



Georg Reuter
Kreative Frisehküche
mit Stil.

Lachs mit zweierlei Grünkohl und Vanille-Kartoffelstock

Rezept für 4 Personen

1 Grünkohl (Federkohl)

feines Meersalz

½ Bund Lauchzwiebeln, geschnitten

Butter

Pfeffer

600 g Kartoffeln (mehligkochend)

300 ml Vollmilch (Menge variiert je nach Kartoffelsorte)

½ Vanillestange

Salz (Herbamare)

Muskatnuss

4 schottische Lachsfilets ohne Haut

à 150 g («Label Rouge»)

Pflanzenöl

50 g Butter

Zwei Blätter vom Grünkohl ohne Strunk in etwa 3 cm grosse Stücke zerteilen. Mit wenig Meersalz bestreuen und auf einem Lochblech im Backofen bei 90 °C ca. 30 Minuten trocknen, bis daraus knusprige Chips werden.

Restlichen geputzten, vom Strunk befreiten Kohl und die Lauchzwiebeln in Öl braten, kurz abdecken, mit 1 EL Butter fertigaren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen, grob gewürfelt in Salzwasser garen. Milch mit ausgekratzter Vanille und der leeren Schote aufkochen. Kartoffeln abschütten und im Topf für zwei Minuten ausdampfen lassen. Mit Presse oder Stampfer pürieren. Heisse Vanillemilch sukzessive bis zur gewünschten Konsistenz hineinrühren. Mit Salz, Muskat und den Butterstückchen abschmecken.

Lachsfilets leicht gesalzen in Öl auf beiden Seiten ca. 1 Minute jeweils so anbraten, dass sie leicht Farbe annehmen. Im Ofen bei 75 °C gar ziehen lassen.

Alles auf vorgewärmten Tellern dekorativ anrichten.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Brioche-Auflauf mit Apfel und Birne

Brioche­scheiben im Backofengrill beidseitig bräunen. Milch mit Sahne und Vanilleschote aufkochen. Eier mit Zucker schaumig rühren. Milch-Sahne-Mischung langsam zur Eiermasse rühren. Eine Schicht Brioche in eine Kastenform (ca. 10x30 cm) setzen und mit der Crème übergiessen. Wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Mit der Creme abschliessen und nochmals vorsichtig andrücken. Im Backofen bei ca. 125 °C Umluft stocken lassen; je nach Grösse der Form 30 bis 40 Minuten, danach das Apfelgelee darauf verteilen.

In einer beschichteten Pfanne Butter aufschäumen und die Birnenspalten braten. Nach einer Minute mit Zucker bestreuen, umdrehen und so lange braten, bis der Zucker braun karameliert ist.

Birne dekorativ anrichten und den portionierten Auflauf nach Geschmack mit Puderzucker bestäuben. Warm servieren (Reste bei 90 °C nochmals 10 Minuten in den Ofen).

Rezept für 4 bis 10 Personen

- 500 g Brioche in Scheiben**
- 450 ml Milch**
- 400 ml Sahne (Rahm)**
- 1 Vanilleschote**
- 4 Eier**
- 150 g Roh-Rohrzucker**
- 80 g Apfelgelee mit Ingwer**
- 1 EL Butter**
- 3 nicht ganz weiche Birnen**
- 2 EL Roh-Rohrzucker**