

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6

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 Frisheküche
mit Stil.

Artischocken mit Frühkartoffeln und Distelöl-Mayonnaise

Rezept für 4 Personen

6 Frühkartoffeln
100 g grüne Erbsen, gepellt
200 ml Gemüsefond (Herbamare)
4 mittelgrosse Artischocken
1 Zitrone
2 Schalotten
2 Zehen junger Knoblauch
1 Rosmarinzweig
½ Bund Schnittlauch
Salz (Herbamare), grober Pfeffer
Weissweinessig, Distelöl,
Vollmilch
Senf
Wild- oder Gartenkräuter

Frühkartoffeln in Salzwasser garen, Erbsen im Gemüsefond blanchieren. Artischocken rüsten, bis nur noch der Boden übrig ist (Blätter und Heu weg, alle Schnittstellen sofort mit Zitronensaft einreiben), dann achteln. Vom Stiel oberen Teil abschneiden, den Rest schälen und würfeln.

Schalotten schälen, längs halbieren, die Hälften längs in vier Stücke schneiden. Eine Knoblauchzehe zerdrücken, Artischockenstücke, Schalotten und Knoblauch in Distelöl kräftig anbraten, mit dem Gemüsefond auffüllen, Rosmarin dazugeben, fertig garen.

Vier abgekühlte Kartoffeln in 0,5 cm kleine Würfel schneiden, samt Erbsen und fein geschnittenem Schnittlauch mit Salz, 3 EL Essig und 1 EL Distelöl marinieren. Die restlichen beiden Kartoffeln in Scheiben schneiden, goldgelb braten.

Für die Mayonnaise 7 EL Vollmilch, 1 EL Essig, 1 feingehackte Knoblauchzehe und 1 TL milden Senf mixen. 130 ml Distelöl sehr langsam hineinmixen. Mit Meersalz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Artischocken, Kartoffeln und Kräuter dekorativ anrichten, etwas Mayonnaise auf die Kartoffelscheiben geben, Rest separat reichen.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Lavendel-Pannacotta mit verschiedenen Beeren

200 ml Rahm mit Vanille, Zucker und Lavendel erhitzen und ca. 10 Minuten im Topf stehen lassen. Vanilleschote und Lavendel entfernen.

Agar-Agar mit dem Rahm verrühren, nochmals erhitzen und für 2 Minuten zusammen köcheln lassen. Ständig rühren.

Umfüllen und den restlichen Rahm sowie 1 TL Lavendelhonig dazugeben.

In Portionsförmchen oder Gläser abfüllen und durchkühlen lassen.

Erdbeeren je nach Grösse vierteln und mit den Sommerbeeren mischen. Falls sehr saure Früchte überwiegen, mit etwas Lavendelhonig süssen.

Dekoratив neben der gestürzten Pannacotta anrichten.

Rezept für 4 Personen

400 ml Rahm (Sahne)

½ Vanilleschote

45 g Roh-Rohrzucker

2 Lavendelzweige mit Blüten

5 g Agar-Agar

1 TL Lavendelhonig

Erdbeeren und weitere Sommerbeeren nach Wahl