

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 4: Starkes Herz  
  
**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:** 15.03.2025

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



KostProben  
von  
Vreni Giger



## Kräuter-Schlutzkrapfen

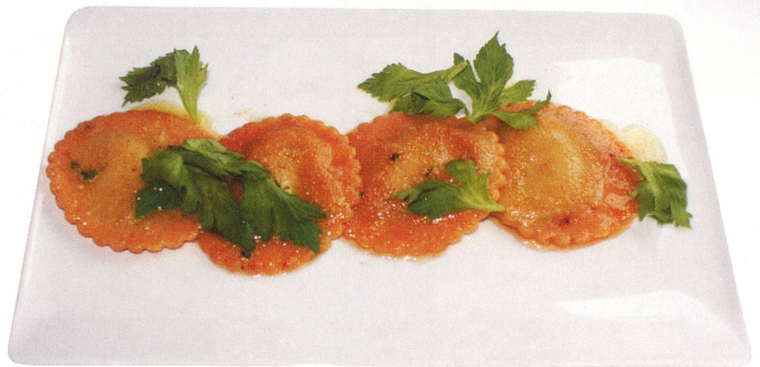
250 g Kartoffeln, gekocht und durchpassiert  
125 g Dinkelmehl  
1 Eigelb  
Salz, Pfeffer, Muskat

200 g Vollmilchquark  
frische Kräuter wie Petersilie, Schnitt-  
lauch, Kerbel und Estragon  
2 EL Butter

Aus den passierten Kartoffeln, Mehl und Eigelb einen Teig kneten und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig etwa 3 Millimeter dick auswallen und Rondellen von 5 bis 6 Zentimeter Durchmesser ausstechen. Kräuter fein hacken, in den Quark mischen, mit Salz (Herbamare) und Pfeffer würzen. Füllung in die Mitte der Teigondellen geben,

eine zweite Rondelle darauflegen und die Ränder gut andrücken. In Salzwasser 3 bis 5 Minuten kochen. Mit brauner Butter übergossen servieren.

**Vreni Gigers Tipp:** Schlutzkrapfen sind ursprünglich eine Tiroler Spezialität. Im Frühjahr schmecken sie besonders gut, wenn man schon frischen Bärlauch zur Kräutermischung geben kann.



## Bärlauchrösti mit Büffelmozzarella überbacken

500 g geschälte Kartoffeln  
2 EL Bratbutter  
Salz, Pfeffer  
2 Büffelmozzarella

1 Zwiebel  
150 g junger Bärlauch  
1 EL Butter

Die Kartoffeln mit der Röstireibe raffeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Gusseisenpfanne die Bratbutter erhitzen und die Kartoffeln darin braten. Wenn auf der einen Seite eine schöne Kruste entstanden ist, die Rösti wenden und auf der anderen Seite braten. Die Rösti auf einem Küchenpapier abfetten. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel fein hacken, in Butter andünsten, den Bärlauch kurz mit andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rösti auf einen Teller legen, den Bärlauchspinat darüber verteilen. Mozzarella darüberlegen. Die Rösti bei maximaler Oberhitze im Backofen kurz überbacken.