

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 9: Fybromyalgie  
  
**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**

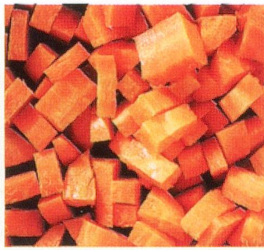
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 02.04.2025

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



KostProben  
von  
Vreni Giger



## Petersilienroulade

500 g Kartoffeln, zur Hälfte in Würfeln  
1 Ei, 2 Eigelb  
Salz (Herbamare)  
Knoblauch, Pfeffer, Muskat  
3 Crêpes (dünne Pfannkuchen) aus:  
100 ml Milch, 1 Ei, 40 g Mehl, Salz und Pfeffer  
2 Bund Petersilie, gehackt

100 ml Gemüsefond  
100 ml Rahm (süsse Sahne)  
100 g Butter  
400 g Wurzelgemüse wie Karotten, Pfäl-  
zer Rüebli, Sellerie, Pastinaken, Peter-  
silienwurzel, in Würfel geschnitten

Die Kartoffelwürfel in Salzwasser blanchieren, abgiessen. Die restlichen Kartoffeln weichkochen und passieren. Passierte Kartoffeln und Kartoffelwürfel mit Eigelb und Ei mischen. Mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Aus Milch, Ei und Mehl drei dünne Pfannkuchen backen. Die Kartoffelmasse dünn auf die Crêpes aufstreichen, die gehackte Petersilie darüber verteilen. Eine dicke Rolle formen und in Klarsichtfolie einwickeln, wie eine Wurst. Im Wasserbad 30 bis 40 Minuten pochieren.

Die Rouladen erkalten lassen, dann in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In Bratbutter oder gutem Pflanzenöl goldbraun braten.

Gemüsefond mit dem Rahm aufkochen, mit Butter aufmontieren (etwas Butter mit dem Schneebeesen einschlagen), mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch Kräuter zugeben. Das Gemüse blanchieren oder sehr knapp garkochen, mit der Sauce überziehen und auf Teller geben. Die fertig gebratenen Scheiben der Petersilienroulade auf dem Gemüse anrichten und nochmals mit der aufgeschäumten Sauce beträufeln.



**Vreni Gigers Tipp:** Diese feine Petersilienroulade kann man zu vielen Jahreszeiten und mit immer anderen Gemüsebeilagen servieren: beispielsweise zu Spargel, Spinat, Pilzen oder Wirsing. Sehr gut schmeckt sie auch als Beilage zu Wild.

# Gesund leben & gesund essen

Jetzt Probeabo  
bestellen!



**A.Vogels Zeitschrift für natürliche Gesundheit. 11 Ausgaben pro Jahr für nur CHF 39.-.**

**Auch auf Französisch und Englisch erhältlich! Die frische Naturküchee, Rezepte für Feinschmecker und Liebhaber auserlesener Zutaten.**

Felix Häfliger/Ingrid Schindler  
«A.Vogel für Geniesser. Natürlich frisch und gesund», 180 S., mit über 70 ganzseitigen Fotos, ISBN 978-906404-21-9, CHF 38.-  
Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

**Das Gesundheitsportal der Natur:  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)**

**A.Vogel**