



- [Home](#)
- [Wir über uns](#)
- [Dr. Bruker](#)
- [GGB-Aktiv](#)
- [Bücher](#)
- [Aktuelles + Archiv](#)
- [Ausbildung](#)
- [Seminare+Termine](#)
- [Tagungen](#)
- [Vorträge](#)
- [Sprechstunden](#)
- [Rezepte](#)
- [Filmarchiv](#)
- [Kontakt](#)
- [Impressum](#)

Buchtipps aus dem emu-Verlag:



Band 06 - Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen  
**14,80 EUR**



Band 05 - Herzinfarkt – Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen  
**14,00 EUR**

## Kartoffel-Zucchini-Pfanne

- Zutaten:**
- für ca. 4 Personen:
  - 
  - 750 g Kartoffeln
  - 750 g Zucchini
  - 100 g Zwiebeln
  - 300 g Schmand
  - 150 g Allgäuer Emmentaler
  - 40 g Butter
  - 50 g Leinsamen
  - 1/2 TL Pfeffer
  - 1,5 TL Kräutersalz
  - 3 EL Majoran frisch gehackt
  - 1 TL Muskatnuss

**Zubereitung:** Zwiebeln in Ringe schneiden, ungeschälte Kartoffeln in Stücke schneiden (wie Pommes frites). Butter erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin andünsten, zugedeckt ca. 8 Minuten weiterdünsten. Zucchini der Länge nach in etwa 6 cm lange Streifen schneiden (oder auch wie Pommes frites), mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran vermischen und zu den Zwiebeln und den Kartoffeln geben. Schmand mit Leinsamen verrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Majoran würzen, den Käse hinzufügen und diese Masse auf die Zucchini verteilen. In zugedeckter Pfanne 15 Minuten garen. Aus "Iss, mein Kind" von Ilse Gutjahr, emu-Verlag

[<-- Zurück zur Übersicht](#)

Copyright 2004 by Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V.