Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **75 (2018)**

Heft 5: **Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Hummus aus grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

800 g grüner Spargel
siedendes Salzwasser
1 Dose Kichererbsen
2 EL Olivenöl
2 EL Tahini (Sesampaste)
1 kleine Knoblauchzehe
50 g Blattspinat
¾ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Abrieb einer ½ Bio-Zitrone
wenig Olivenöl zum Garnieren
3 EL Sprossen

Spargel im unteren Drittel schälen. Enden auf ca. zwei Zentimeter frisch anschneiden, Stängel in Stücke von ca. zwei Zentimeter Länge schneiden. Spargel in siedendem Salzwasser rund fünf Minuten bissfest kochen. Abgiessen, sofort in Eiswasser abkühlen und gut abtropfen lassen.
Kichererbsen abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit Spargel, Öl, Tahini, Knoblauch und Spinat zu einem cremigen Hummus pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Hummus in eine Schale geben, mit wenig Olivenöl beträufeln, Zitronenabrieb darüber geben und mit Sprossen garnieren.
Tipp: Hummus mit geröstetem Brot oder Fladenbrot servieren. Sprossen können weggelassen werden. Die Sesampaste Tahini kann durch Mandel- oder Cashewmus ersetzt oder ganz weggelassen werden.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Lauwarmer Erdbeer-Spargelsalat

Rezept für 4 Personen

5 EL Pinienkerne
160 ml Herbamare Bouillon
80 g Bulgur
1,2 kg weisser Spargel
2 EL Olivenöl
500 g Erdbeeren
4 EL Olivenöl
3 EL Weissweinessig
50 g Blattspinat
1 Zweig Thymian
1 Bio-Zitrone
1 TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind und duften. Herausnehmen, beiseite stellen. Bouillon in einem Topf aufkochen. Bulgur darin zugedeckt auf kleinster Hitze ca. zehn Minuten ausquellen lassen. Topf von der Platte nehmen, beiseite stellen.
Spargel vom Köpfchen weg schälen und das Ende etwas abschneiden. Stängel in ca. vier Zentimeter lange Stücke schneiden.
Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Unter gelegentlichem Rühren den Spargel bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten bissfest braten, dann in eine grosse Schüssel geben und Bulgur beifügen. Gewaschene Erdbeeren vierteln, in die Schüssel geben. Spinat, Öl und Essig beimengen. Thymian fein darüber zupfen, Abrieb der halben Zitrone und einen Esslöffel Zitronensaft über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat sorgfältig mischen, anrichten und Pinienkerne darüber verteilen.
Dazu passen frisches Focacciabrot oder gebackene Kartoffeln.
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.