Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Wirksam, fein und duftig : Pflanzenwässer**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

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.

Kastaniennudeln mit Kürbiskernpesto

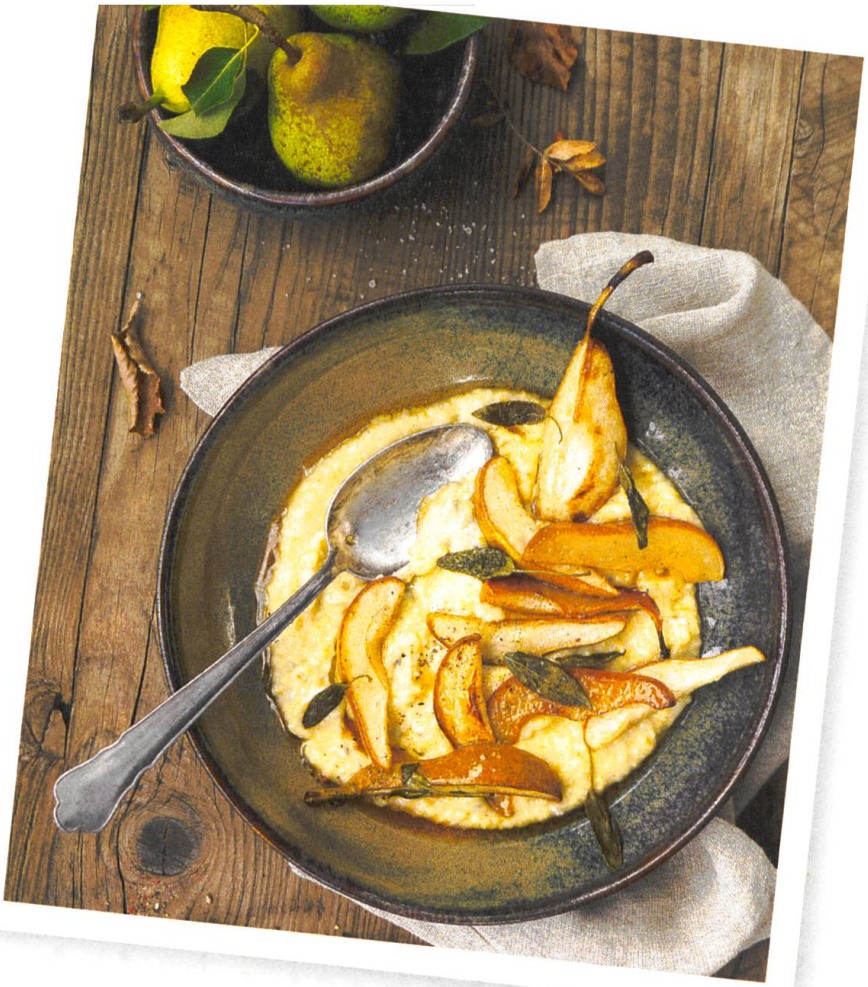
Rezept für 4 Personen

fürs Kürbiskernpesto:
100 g Kürbiskerne
20 g Pinienkerne
50 ml Kürbiskernöl
50 ml Sonnenblumenöl
½ Bund Petersilie
½ Knoblauchzehe
½ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

für die Kastaniennudeln:
200 g Kastanienmehl
100 g Weissmehl
1 TL Salz
3 Eier (je 53g+)

Kerne in einer Bratpfanne ohne Öl rösten, bis die Kürbiskerne zu knacken beginnen und die Pinienkerne hellbraun sind. Herausnehmen, abkühlen lassen. Dann mit Öl, Petersilie und Knoblauch pürieren, würzen.
Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eier dazugeben, etwa 5 Minuten zu einem festen Teig kneten. Zugedeckt rund 30 Minuten kühl stellen. Teig vierteln, je ein Viertel auf wenig Mehl etwa einen Millimeter dünn ausrollen. Teigplatten leicht mehlen, mehrmals sorgfältig zusammenlegen und mit einem scharfen Messer in Streifen von je etwa fünf Millimeter Dicke schneiden. Nudeln leicht auflockern und mit einem Küchentuch abdecken.
Salzwasser im grossen Topf aufkochen. Nudeln darin circa 2 bis 4 Minuten al dente kochen, abtropfen lassen und mit Pesto mischen.
Tipp: Nudeln nur mit einem Teil des Pestos mischen und das restliche Pesto am Tisch dazu reichen. Pesto in ein Schraubglas geben, mit wenig Öl abdecken und gut verschlossen im Kühlschrank bis zu drei Wochen lagern.
Vorbereiten: ca. 45 Minuten; zubereiten: ca. 10 Minuten

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Gorgonzola-Polenta mit gebackenen Salbei-Birnen

Rezept für 4 Personen

für die Polenta:
1,5 l Gemüsebouillon (Herbamare)
250 g grober Mais (z.B. Bramata)
200 g Gorgonzola
Pfeffer aus der Mühle

für die Salbeibirnen:
8 Birnen (z.B. Conférence)
1 EL Sonnenblumenöl
3 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig
1 Bund Salbei
½ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

Bouillon aufkochen, Mais einrühren und unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze ca. 35 Minuten zu einem dicken Brei köcheln. Gorgonzola in Stücke schneiden, darunterrühren bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer würzen.
Birnen vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Mit Öl und Sirup mischen. Salbeiblätter dazu zupfen, würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (200 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, mit etwas Saft auf der Polenta verteilen.
Tipp: Anstelle der Birnen können auch Äpfel verwendet werden.
Vorbereiten: ca. 15 Minuten; zubereiten: ca. 45 Minuten.