Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Harnwegsinfekte : wirksame Pflanzen**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

Vegetarischer Kastanien-Nuss-Braten

Rezept für 4 Personen

1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
300 g Haselnüsse
400 g mehligkochende Kartoffeln
400 g Kastanien, geschält
200 g Räuchertofu
2 Zweiglein Thymian
50 g Parmesan
3 EL grobkörniger Senf
2 Eier
1 TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
2 Msp. Muskatnuss

Zwiebel schälen und fein hacken. Im heissen Öl glasig dünsten, beiseitestellen. Haselnüsse in derselben Pfanne rösten, bis sie hellbraun sind und zu duften beginnen, herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln schälen, in ca. ein Zentimeter grosse Würfel schneiden. Mit den Kastanien 10 Minuten in siedendem Salzwasser weich kochen. Abgiessen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln und Kastanien im Cutter zerkleinern. Haselnüsse ebenfalls cuttern, aber nicht zu fein. Alles in einer Schüssel mit den Zwiebeln mischen. Tofu fein hacken. Thymian abzupfen und grob hacken. Mit Parmesan, Senf und Eiern unter die Kartoffel-Nuss-Masse mischen, würzen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform von ca. 20 Zentimetern füllen, gut in die Form eindrücken, glatt streichen.
Braten in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form mit Alufolie zugedeckt ca. 10 Minuten stehen lassen. Auf ein Brett stürzen, in Scheiben schneiden, mit Chutney servieren.
Dazu passen Wurzelgemüse aus dem Ofen und **Sanddornchutney**. Das Rezept fürs Chutney finden Sie auf unserer Webseite: www.chutney.avogel.ch

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Lebkuchenbrownies mit Randen (Rote Bete)

Rezept für 4 Personen

250 g gekochte, geschälte Randen
300 g Zartbitterschokolade
250 g Butter, weich
150 g feiner Rohrohrzucker
3 Eier
80 g Mehl
50 g Kakaopulver
3 TL Lebkuchengewürz
½ TL Backpulver
1 Prise Salz

Randen (Rote Bete) fein pürieren. Schokolade sorgfältig bei kleiner Hitze im Wasserbad schmelzen. Butter und Zucker mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Eier einzeln darunterrühren. Schokolade langsam daruntermischen. Mehl, Kakao, Gewürz, Backpulver und Salz mischen und mit dem Randenpüree unter die Schokoladenmasse rühren.
In eine mit Backpapier ausgelegte Form verteilen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, in Stücke schneiden. Nach Bedarf mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Dazu passt geschlagener Zimt-Rahm (Schlagsahne).