Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 5

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.

Grüner Smoothie

Rezept für 4 Personen

2 grüne Äpfel
2 Stengel Staudensellerie
2 Bund Radieschengrün
15 g Ingwer, geschält
2 Zweige glattblättrige Petersilie
2 EL Zitronensaft
200 ml Wasser, Kokoswasser oder Molke
2 Msp. Zimt
2 Zweige junge Brennnesseln

Äpfel vierteln, entkernen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.
Gewaschene Brennnesseln auf ein sauberes Küchentuch legen, zudecken und mit einem Wallholz mehrere Male hin und her wallen. Dann Blätter abzupfen und in den Mixer geben. Alle Zutaten fein pürieren.
Nach Bedarf und Geschmack mit weiterem Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

Tipp: Dies ist ein eher herber Smoothie! Wer es süsslicher mag, kann zusätzlich eine Banane oder Orangen und einen Zweig Minze mitmixen. Alternativ lässt sich Radieschengrün durch Spinat oder Federkohl ersetzen und die frischen Brennnesseln durch 2 TL getrocknete Brennnesseln oder Löwenzahn.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Gebackener Camenbert mit Rhabarber

Mandelstifte ohne Fett in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen.
Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in feine Schnitze schneiden, Knoblauch fein hacken. Rhabarber rüsten und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
Öl in einer beschichteten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Rhabarberstücke dazugeben, weiterdünsten. Thymian abzupfen, hinzufügen, Honig darüber verteilen.
Kompott ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Rhabarberstücke weich sind, aber noch nicht zerfallen. Pfanne vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Camembert rautenförmig leicht einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. In der oberen Ofenhälfte bei ca. 200 °C ca. 10 bis 12 Minuten backen, bis der Käse in der Mitte geschmolzen ist. Herausnehmen, auf einen Teller geben. Rhabarberkompott darübergeben, Mandelstifte daraufstreuen. Mit geröstetem Brot sofort servieren.

Rezept für 4 Personen

30 g Mandelstifte
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
350 g roter Rhabarber
2 EL Olivenöl
2 Zweige frischen Thymian
3 EL flüssigen Honig,
z.B. Rosmarinhonig
½ TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
4 Camembert à 250 g