Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

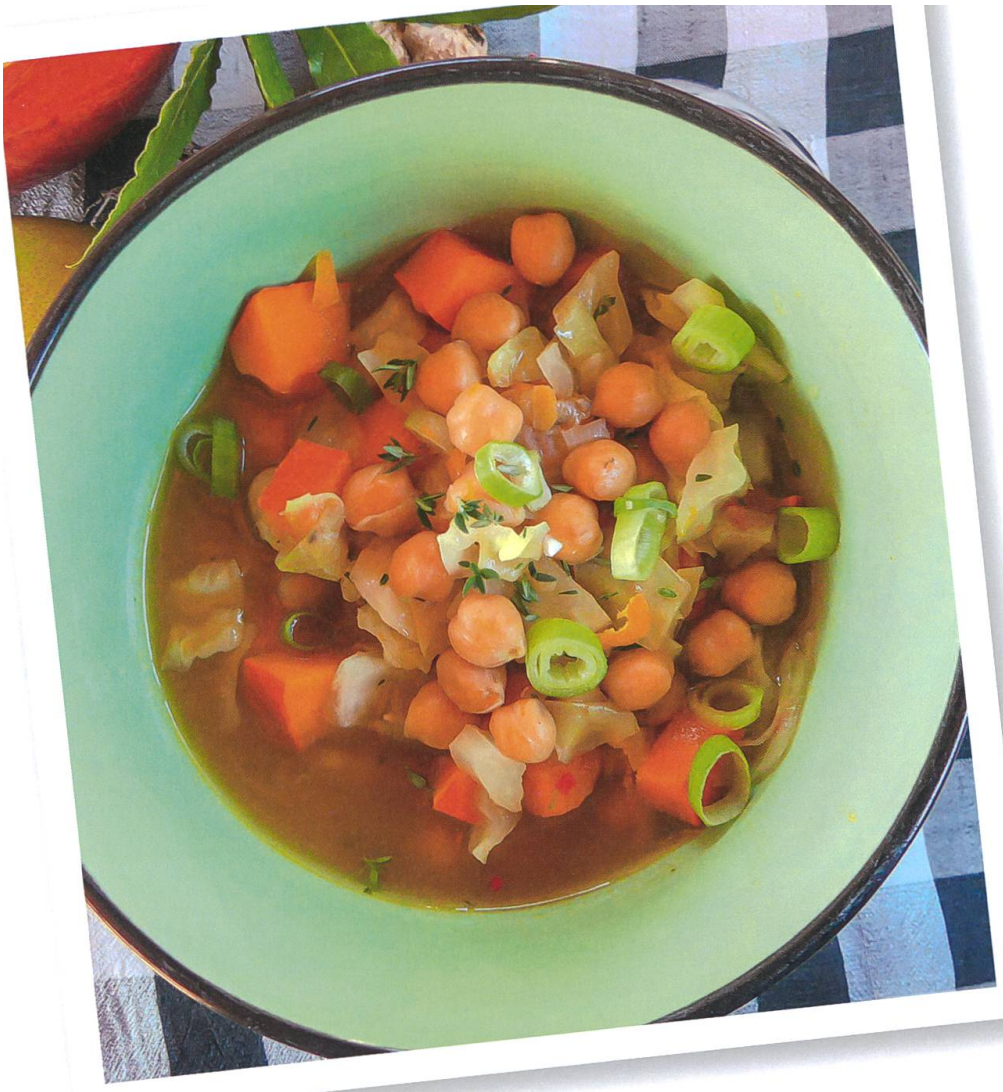
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Herbstliche Kichererbsensuppe

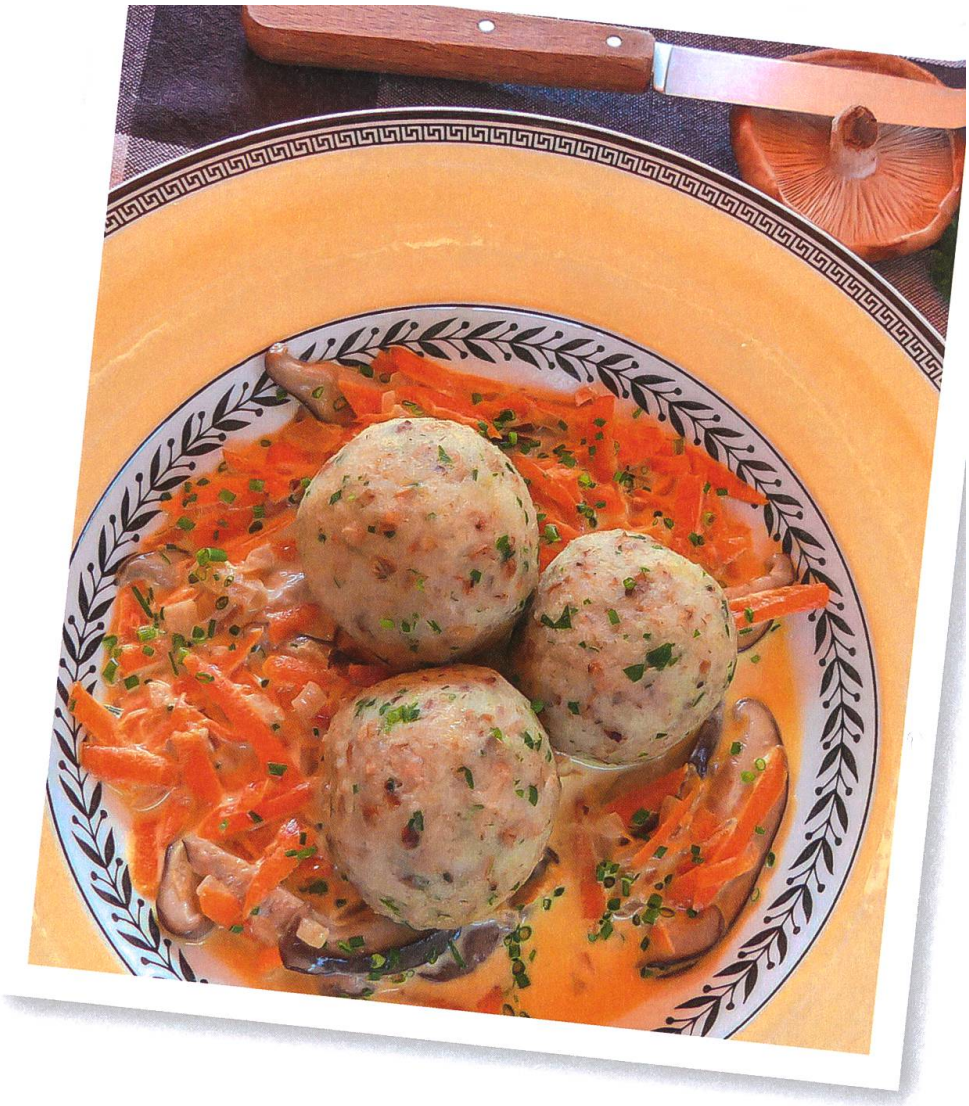
Rezept für 4 Personen

150 g Kichererbsen
für den Kochsud: 1 Zwiebel, 4 getrocknete Tomaten, 1 Karotte, 1 Lorbeerblatt, ½ Chilischote, 2 Scheiben Ingwer, 1 EL Meersalz

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 g frischen Ingwer
3 EL Distelöl
500 g Hokkaidokürbis
400 g Spitzkabis (Spitzkohl)
1 EL Honig
1 TL frischer Thymian, gehackt
Salz (Herbamare), Pfeffer
geriebene Zitronenschale

Kichererbsen über Nacht einweichen; abschütten. Mit 2 l Wasser und den Zutaten für den Sud in einem Topf rund 1,5 Stunden köcheln lassen bis die Kichererbsen gar sind (Schaum abschöpfen). Nach einer Stunde 1 EL Salz dazugeben. Im Sud leicht abkühlen lassen. Abschütten und den Sud auffangen.
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und im Öl anschwitzen. Kichererbsen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit 0,7 l Kichererbsensud auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Kürbis und Spitzkabis in 5 mm grosse Stücke schneiden. Dann den Kürbis und den Spitzkabis zur Suppe geben und weitere fünf Minuten mitkochen. Kabis sowie Tomaten und Karotte aus dem Kochsud hinzufügen und nach ca. 5 Minuten mit Honig,
Thymian, Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
Bei Bedarf noch Sud dazugeben.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Haferflockenknödel mit Karotten-Pilz-Sauce

Rezept für 4 Personen

50 g Haferflocken (Kleinblatt)
400 g am Vortag gekochte und geschälte Pellkartoffeln
1 Bund Petersilie
50 g Haferflocken im Mixer zu Mehl gemahlen
3 Eier
1 TL Salz (Herbamare), Muskat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
200 g Karotten
200 g Pilze nach Wahl
200 ml Gemüsefond (Herbamare)
250 g Rahm (Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Haferflocken ohne Öl in einer Pfanne hell anrösten, abkühlen lassen. Pellkartoffeln mithilfe einer Küchenreibe kleinraspeln. Aus den Kartoffeln, der gehackten Petersilie, dem Haferflockenmehl und den Eiern einen Teig herstellen, mit Salz und Muskat abschmecken. Aus der Masse ca. 12 Knödel abdrehen und 20 Minuten in leicht siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch in Butter anschwitzen. Karotten grob raspeln, Pilze in Scheiben schneiden und dazugeben. Mit dem Gemüsefond zusammen köcheln lassen und etwa auf die Hälfte einkochen. Rahm hinzugeben und noch mal um ein Drittel reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch dekorieren und in einem tiefen Teller mit Knödeln obenauf servieren.