Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 9

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.

Zweierlei Bohnensalat

Rezept für 4 Personen

300 g Bohnen (z.B. Buschbohnen, Wachsbohnen)
Bohnenkraut
½ Bund Schnittlauch
5 EL Apfelessig
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 EL süsser Senf
10 EL Distelöl
4 EL Apfelsaft
2 EL mittelscharfer Senf
1 EL grobkörniger Senf
50 g Heidelbeeren
grüner Salat
Gartenkräuter

Bohnen putzen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen.
Apfelessig, Salz und Pfeffer mit dem süssen Senf verrühren und langsam das Distelöl hinzufügen. Bohnenkraut und Schnittlauch fein schneiden und zusammen mit dem Dressing zu den Bohnen geben und marinieren.
Mittelscharfen und grobkörnigen Senf mit dem Apfelsaft mischen und den Grossteil der Heidelbeeren (3 gehäufte Löffel davon zurückbehalten) dazugeben, nur kurz umrühren.
Kurz vor dem Servieren den grünen Salat und die restlichen Heidelbeeren zu den Bohnen geben.
Zusammen mit den Gartenkräutern anrichten. Die Heidelbeersauce auf den Bohnensalat und den Teller träufeln.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Auberginen mit Senfkruste und Miso-Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

700 g festkochende Kartoffeln
50 g Misopaste (aus Sojabohnen)
2 kleine, längliche Auberginen
Dijonsenf
etwas Dinkelgriess
Distelöl zum Braten
Salz (Herbamare)
1 Zitrone
1 EL Estragonsenf
1 EL Maisstärke
2 rote Lauchzwiebeln
4 EL Kürbiskerne, geröstet
4 EL Kürbiskernöl

Kartoffeln schälen und in 1,5 cm kleine Würfel schneiden. Die Misopaste in 500 ml Wasser geben und die Kartoffeln darin kochen. Abseihen und den Fond auffangen.
Auberginen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Dijonsenf einseitig bestreichen, und die Senfseite auf einen bereitgestellten Teller mit Dinkelgriess legen. In einer beschichteten Pfanne Distelöl erhitzen und auf der Griess-Senf-Seite goldgelb backen. Umdrehen und noch 1 bis 2 Minuten auf der Kehrseite garen. Auf Küchenkrepp legen und warmhalten.
250 ml des Kartoffelwassers aufkochen, mit etwas Salz, Zitronensaft und 1 EL Estragonsenf abschmecken und mit der angerührten Maisstärke leicht abbinden.
Lauchzwiebeln fein schneiden. Die Kartoffelwürfel und die Hälfte der Lauchzwiebeln in der Flüssigkeit erhitzen und anrichten. Auberginenscheiben obenauf legen. Fond angiessen und das Gericht mit Lauchzwiebeln, Kürbiskernen und Kürbiskernöl abrunden.