# Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 6

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**

**Georg Reuter**
Kreative Frischeküche
mit Stil.

# Blumenkohl in Buttermilch mit Wildkräutern und Himbeeren

Rezept für 4 Personen

**1 kleiner Blumenkohl**
**1 Zitrone**
**500 ml Buttermilch**
**Salz (Herbamare)**
**Pfeffer**
**4 EL Olivenöl**
**100 g Wildkräutersalat mit essbaren Blüten**
**125 g Himbeeren**

Vom Blumenkohl den Strunk entfernen, dann mithilfe einer Käsereibe zwei Röschen grob reiben und 1 EL Zitronensaft darübergeben. Den restlichen Kohl in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
Die Buttermilch mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft kräftig abschmecken und über die Blumenkohlscheiben geben.
Drei Stunden ziehen lassen. Den Kohl mit etwas Marinade auf die Teller verteilen, ebenso den Wildkräutersalat.
Dann mit dem fein geriebenen Kohl bestreuen und mit den Himbeeren garnieren.
Restliche Buttermilch in einer Schüssel als zusätzliche Sauce und Dip dazu servieren.

**Georg Reuter**
Kreative Frischeküche
mit Stil.

# Staudensellerie mit Lauch und Feta überbacken

Rezept für 4 Personen

**1 Staudensellerie**
**1 Stange Lauch**
**1,5 l Gemüsebrühe**
**4 EL Olivenöl**
**2 rote Zwiebeln**
**1 EL junger Knoblauch**
**300 g saisonale Tomatensorten**
**Salz (Herbamare)**
**Pfeffer**
**400 g Biofeta gewürfelt**

Vom Staudensellerie die äusseren Fäden abziehen oder mit dem Sparschäler schälen. Die hellen, inneren Blätter beiseite legen. Die Lauchstange längs halbieren. Beide Gemüse in 10 cm lange Stücke schneiden. Danach in der Gemüsebrühe bissfest garen: Sellerie ca. 6 Minuten, Lauch ca. 4 Minuten. Beides noch warm in vier Portionen auf ein geöltes Backblech geben. Zuerst Sellerie, dann Lauch und nochmals Sellerie möglichst exakt übereinander stapeln (alternativ in eine passende Auflaufform legen).
Die gewürfelten roten Zwiebeln mit dem gehackten Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Tomaten in 1 cm grosse Stücke schneiden und dazugeben. Für eine Minute mit in der Pfanne andünsten, salzen und pfeffern. Fetawürfel dazugeben und vorsichtig vermengen. Den Feta auf die Sellerie-Lauch-Stapel verteilen und im Backofen mit der Grillfunktion überbacken.
Mit einem Spachtelmesser auf warme Teller heben und mit der restlichen Tomaten-Zwiebel-Mischung und den Sellerieblättern garnieren.