Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

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.

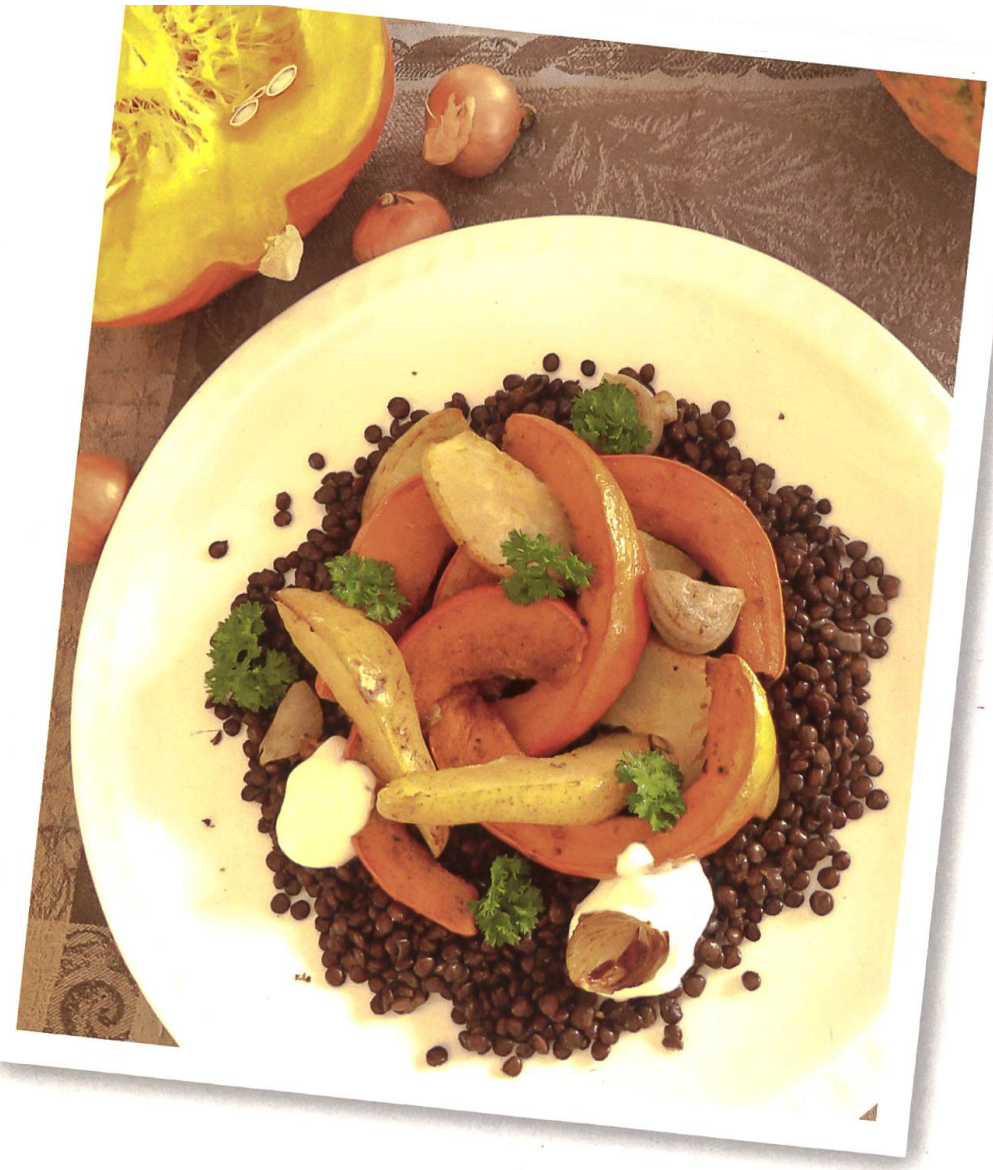
Topinambursuppe mit Walnuss

Rezept für 4 Personen

400 g Topinambur
2 Schalotten
½ Lauchstange, den hellen Teil
2 EL Ghee
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)
200 ml Rahm (Sahne)
Salz
Piment, gemahlen
1 Handvoll Walnusskerne
4 EL Walnussöl

Topinambur waschen, eventuell schälen und in Scheiben schneiden.
Schalotten schälen, fein schneiden. Lauch fein schneiden. Beides mit Ghee farblos anschwitzen. Topinambur dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. So lange köcheln lassen, bis die Topinambur gar sind. Rahm dazu geben und 4 Minuten weiter köcheln.
Suppe fein pürieren und mit Salz und Piment abschmecken.
Die Walnusskerne ohne Fett anrösten, dann grob zerhacken.
Suppe portionsweise anrichten. Walnüsse darauf verteilen und je 1 EL Walnussöl darübergeben.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Ofenkürbis mit Beluga-Linsen

Rezept für 4 Personen

250 g Beluga-Linsen
1 Zwiebel
1 EL Ghee
Lorbeerblatt
3 Scheiben Ingwer
Salz (Herbamare), Pfeffer
Ras el-Hanout
1 kg Hokkaidokürbis
4 Schalotten
Chilipulver
5 EL Olivenöl
2 Birnen, feste Sorte
150 g Joghurt natur

Linsen waschen. Zwiebel fein würfeln und mit dem Ghee anschwitzen. Ingwer und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Wasser aufgiessen (Menge gemäss Packungsaufschrift der Linsen).
Bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen und abschmecken.
Kürbis entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Zusammen auf einem Backblech mit Salz, Pfeffer, dem orientalischen Gewürz und einer Prise Chili würzen. Mit Olivenöl beträufeln, alles gut mischen und gleichmässig verteilen.
Kerngehäuse der Birnen entfernen und Früchte in 0,5 cm breite Spalten schneiden. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis ca. 10 Minuten garen, dann die Birnenspalten dazugeben, mischen und weitere 5 Minuten garen.
Das Ofengemüse auf den Linsen anrichten und mit Naturjoghurt servieren.