Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 3

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.

Eingelegte Zwiebeln

Rezept für 4 Personen

4 rote Zwiebeln
1,5 TL Salz (Herbamare)
3 TL Zucker
150 ml Weissweinessig
100 ml Wasser
2 TL Senfkörner
½ TL Chiliflocken
½ TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In ein sterilisiertes Glas geben.
Salz, Zucker, Essig und Wasser aufkochen, rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Senfkörner, Chiliflocken und Lorbeerblatt dazugeben. Zwiebeln mit dem kochenden Sud aufgiessen. Das Glas etwas schütteln, damit die Luft entweichen kann. Sofort verschliessen. Zwiebeln auskühlen lassen und über Nacht ziehen lassen.

Tipp: Ein geschlossenes Glas kann bis zu zwei Wochen kühl und dunkel gelagert werden. Einmal geöffnet, bitte im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche verzehren.
Eingelegte Zwiebeln auf Brot mit Butter, zur indischen Küche oder mit Burgern servieren. Sie passen ausserdem hervorragend zu den Hirsebratlingen auf der nächsten Seite.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Krosse Bratlinge mit Schnittlauchdip

Rezept für 4 Personen

250 g Hirse
600 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
200 g geschälte Karotten
1 geschälte, fein gehackte Zwiebel
4 EL Sonnenblumenöl
2 TL Flohsamenschalen
200 g Magerquark
100 g Naturjoghurt
1 TL Salz (Herbamare)
1 Bund Schnittlauch
1 kleine Knoblauchzehe
wenig Pfeffer aus der Mühle

Hirse in einem Sieb unter fliessendem Wasser gut spülen, bis das Wasser klar ist. Zur kochenden Gemüsebrühe geben, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Herdplatte ausstellen und weitere 10 Min. quellen lassen. Deckel entfernen und ausdampfen lassen.
Karotten auf einer feinen Reibe raffeln. 1 EL Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln darin ca. 3 Min. dünsten. Karotten dazugeben, kurz weiterdünsten. Pfanne von der Platte nehmen.
Flohsamen in einer Schüssel mit 3 EL Wasser quellen lassen. Karotten und Zwiebeln dazugeben. Die leicht abgekühlte Hirse dazugeben. Alles gut mischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit nassen Händen zu Bratlingen formen.
Im restlichen Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.
Quark, Joghurt und Salz vermischen. Schnittlauch dazuschneiden. Knoblauch schälen und fein dazureiben. Mit wenig Pfeffer abschmecken. Quark zu den Bratlingen servieren.