

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 1: Tipps und Tricks rund ums Haar

**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ganz schön scharf!

## Blumenkohl mit Garam masala

1 Blumenkohl  
1 TL Kurkuma, 2 EL Zitronensaft, Meersalz  
3 bis 4 EL Sesam- oder Sonnenblumenöl  
1 gestrichener EL Garam masala (aromatische, indische Gewürzmischung aus Kardamom, schwarzem Kreuzkümmel, Gewürznelke, Zimt, Muskat, Pfeffer)  
50 g Vollmilchjogurt, Herbamare Spicy  
1 Bund feingeschnitt. Schnittlauch  
1 in Streifen geraspelte Karotte

Blumenkohl in grosse Röschen teilen. Einen Topf mit Salzwasser, Kurkuma und dem Zitronensaft zum Kochen bringen, den Blumenkohl darin bissfest kochen, abgiessen und gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Blumenkohlröschen ringsherum anbraten, in eine feuerfeste Form geben. Garam masala unter das restliche Öl in der Pfanne rühren, Joghurt dazugeben, mit Herbamare Spicy würzen, einmal aufkochen lassen und über den Blumenkohl giessen. 15 Minuten im Ofen überbacken. Mit Schnittlauchröllchen und Karottentreifen bestreuen. Dazu passt Reis mit Cashewkernen oder Linsen.

## Tacos mit Kidneybohnen

12 bis 16 Tacos

### Chilisauce:

7 getrocknete Chilis, 250 g geschälte Tomaten (Glas, Dose), 1 Knoblauchzehe, Herbamare Spicy, 1 TL Oregano, 1 TL Kreuzkümmel

### Bohnenfüllung:

2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Herbamare Spicy, 1 grosse Dose Kidneybohnen

### Zum Anrichten:

Salatblätter, Gurkenscheiben

Peperoni-(Paprika-)streifen

Nach Belieben: geriebener Käse

Chilischoten aufschneiden, die Kerne und die Zwischenhäute entfernen. Chilis in einem Topf leicht rösten, mit  $\frac{1}{2}$  1 Plantaforce-Gemüsebrühe aufgiessen und 1 Stunde lang einweichen. Chilis abgiessen. Einweichbrühe auffangen. Chilis mit 3 dl (300 ml) Einweichbrühe im Mixer mit den restlichen Zutaten pürieren. In einen Topf geben und etwa 10 Minuten köcheln. Die Sauce nochmals abschmecken. Für die Bohnenfüllung die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden und im Öl anrösten. Die Bohnen und die Chilisauce dazugeben und zirka 10 Minuten kochen lassen. Mit Herbamare Spicy abschmecken.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen, und die Tacos auf einem Backblech 5 Minuten erwärmen. Die Tacos mit den Salatblättern belegen, mit der Bohnenmasse füllen, mit Peperonistreifen und Gurkenscheiben garnieren und eventuell mit Käse bestreuen.

**Tipp:** Sie können auch alle Zutaten auf den Tisch stellen, und jeder macht seine Tacos selbst.

## Zimttaler

125 g feine Vollkornhaferflocken  
50 g Weizenvollkornmehl  
75 g Honig  
25 g geriebene Mandeln  
125 g Butter  
1TL Zimt, abgeriebene Zitronenschale

Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, auskühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten verkneten und im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen. Aus der Masse etwa 20 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit einem Esslöffel flach drücken und bei 180 Grad zirka 12 bis 15 Minten backen. • MH

**Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.**