

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 3: Diabetes : Risiko abwehren

**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:** 02.05.2026

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

# Pikante Vollwertküche

## Sauerkraut-Bratlinge

750 g mehliges Kartoffeln  
 2 kleine Zwiebeln  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 200 g Sauerkraut vom Fass (rohes S.)  
 1 Bund Petersilie  
 2 Eigelb  
 2 EL Sauerrahm  
 75 g feingemahlener Dinkel  
 Muskatnuss, Herbamare

Die Kartoffeln mit der Schale kochen, schälen und durch die Presse drücken. Zwiebeln fein würfeln und im Öl dünsten. Sauerkraut klein schneiden und noch 5 Minuten mitgaren. Abkühlen lassen! Petersilie fein hacken, mit dem Eigelb, dem Sauerrahm, dem Dinkel und den Gewürzen zu den Kartoffeln geben und gut durchmischen. Zum Schluss das Kraut dazugeben und untermischen. Bratlinge formen und im heissen Öl ausbacken. Dazu passt:

## Apfel-Lauch-Frischkost

2 Stangen Lauch  
 2 mittelgrosse Äpfel  
 Für die Sauce: 150 g Sauerrahm  
 2 EL Zitronensaft  
 Herbamare, 1 Prise Curry

Ungeschälte Äpfel vierteln und in feine Scheiben, Lauch in ganz feine Ringe schneiden. Beides mischen. Die Zutaten für die Sauce gut verrühren und mit den Äpfeln und dem Lauch mischen. Gut durchziehen lassen.

## Grünkern-Pilz-Bratlinge

200 g mittelgrobes Grünkernschrot  
 4,5 dl (450 ml) Plantaforce Gemüsebrühe  
 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
 150 g Champignons, 100 g Lauch  
 2 Eier, 5 EL Olivenöl  
 1 TL getrockn. Basilikum (frisch: 3 Stiele)  
 2 EL Vollkornsemmelbrösel, Trocomare

Grünkernschrot mit der Gemüsebrühe aufkochen, bei geringer Hitze 20 Minuten kochen und bei ausgeschalteter Herdplatte 10 Minuten nachquellen lassen. Das Gemüse fein hacken bzw. schneiden und in 1 EL Olivenöl andünsten. Alles mit dem Grünkernschrot mischen und pikant würzen. Bratlinge formen und im restlichen Öl braten. Dazu passt:

## Jogurt-Dill-Crème

250 g Salatgurke  
 1 Bund Dill, Herbamare  
 1 bis 2 EL Olivenöl  
 500 g Vollmilchjogurt, 1 EL Zitronensaft  
 Geschälte Gurke in kleine Stifte hobeln, Dill fein hacken. Alle Zutaten mit dem Jogurt mischen und abschmecken

## Käse-Semmelknödel

5 bis 6 Vollkornsemmel vom Vortag  
 1/8 bis 1/4 l heisse Milch  
 2 bis 4 EL fein gem. Dinkel oder Weizen  
 Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronenschale  
 1 Bund Petersilie, gehackt  
 1 kleine Zwiebel, 1 EL Sonnenblumenöl  
 200 g würziger Käse, 2 Eier  
 2 bis 3 gekochte, fein geriebene Kartoffeln

Die Semmeln klein schneiden, in eine grosse Schüssel geben, mit der heissen Milch begiessen und etwas ziehen lassen. Dann Mehl, Gewürze, abgeriebene Zitronenschale, Petersilie und die im Öl gedünsteten Zwiebelwürfel, den fein geriebenen Käse, die Kartoffeln und die Eier dazugeben und gut durchkneten. Aus der Masse gleich grosse Knödel formen und in einer kräftigen Gemüsebrühe etwa 20 Minuten ziehen lassen. Dazu schmeckt Sauerkraut.

**Tipp:** Aus der Masse eine Rolle formen, in dicke Scheiben schneiden und diese in Öl ausbacken.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.