

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 1: Aus für Hormonersatztherapie?  
  
**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:** 21.02.2026

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

# Randen/Rote Beete

## Carpaccio von Roter Beete

2 bis 3 mittelgrosse Randen  
1 kleine rote Zwiebel oder 2 Schalotten  
2 EL Balsamico bianco  
3 EL Walnussöl  
1 EL ganzen Fenchel- oder Anissamen  
2 EL Walnusskerne, grob gehackt  
frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse), Pfeffer, Salz

Rote Beete waschen und am besten über Dampf etwa 30 bis 40 Minuten garen. Abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf vier Glastellern schön verteilen. Zwiebel in feine Ringe schneiden und darübergeben. Essig, Öl, Pfeffer und Salz mit dem Schneebesen verrühren, Anissamen dazugeben und über das Gemüse gießen. Mit den Nüssen und den frischen Kräutern bestreuen.

### Variation: Blauschimmelkäse-Sauce

100 g Blauschimmelkäse  
150 g Sauerrahm,  
1 EL Balsamico bianco  
2 EL Walnussöl, Tabasco  
Käse mit dem Sauerrahm glattrühren, Essig, Öl und einen Spritzer Tabasco dazugeben, verrühren. Über die Randenscheiben gießen und ebenfalls mit Nüssen und Kräutern bestreuen.

## Rote Beete-Suppe mit Pilzen

3 bis 4 Knollen Rote Beete  
1 dl (100 ml) Rahm (süsse Sahne)  
Saft von 1 Orange  
7,5 dl (750 ml) Plantaforce Gemüsebrühe  
Pfeffer, Herbamare, 2 Msp. Nelkenpulver  
150 g frische Pilze (Champignons, Austernpilze, Egerlinge)  
1 EL Sonnenblumenöl, 1 Bd. Petersilie

Rote Beete waschen und garen. Abkühlen lassen, schälen und pürieren. Zusammen mit dem Rahm und dem Orangensaft in die heiße

Gemüsebrühe einrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die geputzten Pilze in Streifen schneiden und im Öl scharf anbraten. Vor dem Servieren mit der fein gehackten Petersilie in die Suppe geben.

## Randen-Taler mit Apfelsauce

3 bis 4 Randen (600 g)  
2 Eier (verquirlt)  
ca. 100 g kernige Haferflocken, Herbamare Öl oder Butterschmalz zum Ausbraten  
**Für die Sauce:**  
2 Äpfel, 2 kleine Zwiebeln  
2 EL Butter  
1/8 l Weisswein oder Apfelsaft  
2 TL Ahornsirup oder Honig  
Zitronensaft, Zimt

Die gegarten und geschälten Randen in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit Herbamare Kräutersalz würzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in den Flocken wälzen. Öl oder Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, und die Taler auf beiden Seiten knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Sauce: Die gewaschenen und geschälten Äpfel in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelspalten darin 5 Minuten dünsten, Äpfel dazugeben und mit dem Wein oder Saft aufgiessen. Honig oder Ahornsirup und die Gewürze dazugeben und 10 Minuten dünsten. Die Apfelspalten sollten noch erkennbar sein.

**Tipp:** Zu den Tälern schmeckt auch ein Jogurt-Dip oder z.B. Blaukäse-Dip.

Mit einem guten Vollkornbrot eine leckere Vorspeise oder ein kleines Abendessen.

Für Eilige gibt es vorgegarte, in Folie eingeschweißte Rote Beete zu kaufen. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.