

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 7-8: Schönheit aus dem Meer

Rubrik: A. Vogel Naturküche

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: 23.02.2026

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



KostProben

von

Vreni Giger



Dinkelburger mit Sprossen-Kräutersalat

Zutaten für die Burger:

100 g Dinkelschrot
1 Schalotte,
250 ml Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt
2 Eier
30 g Paniermehl
frische Petersilie, gehackt
Bergkäse nach Geschmack
Salz (Herbamare), Pfeffer und Curry

Zutaten für den Salat:

verschiedene Sprossen (Alfalfa, Radieschen, Weizen, Sonnenblumen, Zwiebel)
verschiedene Garten- und Wildkräuter, nach Jahreszeit und Geschmack
4 El Olivenöl
4 El Aceto balsamico
Salz, Pfeffer
etwas Zucker (Rohrzucker)

Die Schalotten fein schneiden und in etwas Butter andünsten. Den Dinkelschrot zu den Schalotten geben, mitdünsten und mit der Gemüsebouillon ablöschen. Das Lorbeerblatt zugeben und alles auf kleiner Stufe weichkochen. Eier, Paniermehl und, wenn gewünscht, eine Handvoll geriebenen Bergkäse zu der Dinkelmasse geben. Mit Curry, Pfeffer, Salz und wenig Zucker abschmecken. Petersilie dazugeben, feine, dünne Fladen formen und in etwas Bratbutter knusprig braten.

Wild- und Gartenkräuter mundgerecht zupfen, mit den Sprossen in eine Schüssel geben, mit Essig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Dinkelburger auf einen Teller legen, Salat darauf geben. Eventuell mit etwas Pesto (z.B. von Rucola) verzieren.

Vreni Gigers Tipp: Dieses Rezept eignet sich als leichte und doch vollwertige Vorspeise. Aus der Dinkelmasse kann man aber auch grössere Burger formen und mit einem Gemüse- oder Pilzragout als sommerliche Hauptmahlzeit servieren.

Ein frischer Rucolapesto lässt sich ganz schnell und einfach herstellen, indem man eine Handvoll Rucola mit ein wenig Olivenöl püriert und mit Salz und Pfeffer zart abschmeckt.



Kräutersalz? Geniessen Sie die frische Kraft der Natur.



Aus kontrolliert
biologischem Anbau!

A.Vogel

Die einzigartigen A.Vogel Frischkräutersalze:

- Erntefrische Kräuter und Gemüse
- Mit Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
- Enthält Kelp Meeresalgen für die natürliche Jodversorgung
- Aromaschonendes Salzmazerations-Verfahren

www.avogel.ch

Pionier der Naturheilkunde
- seit 1923

A. Vogel