

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 3: Katalysator im Stoffwechsel : tüchtige Enzyme  
  
**Rubrik:** Natürküche

### **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:** 29.01.2026

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



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Schwarzwurzelsalat mit Apfel-Vinaigrette

Rezept für 4 Personen

**4 EL Quittengelee**  
**3 EL grobkörniger Senf**  
**7 EL Weissweinessig**  
**120 ml Olivenöl**  
**1 Bio-Zitrone**  
**2 rotschalige Äpfel**  
**½ Bund glattblättrige Petersilie**  
**½ TL Salz (Herbamare)**  
**wenig Pfeffer aus der Mühle**  
**1,2 kg Schwarzwurzeln**  
**Salzwasser**

Quittengelee, Senf, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Die Hälfte der Zitronenschale fein dazureiben, Saft auspressen und drei EL davon hinzufügen.

Äpfel mit der Schale in Scheiben, dann in Stäbchen schneiden, dazugeben. Petersilie grob hacken, mit Salz und Pfeffer daruntermischen.

In einer grossen Schüssel Wasser mit dem restlichen Zitronensaft mischen. Schwarzwurzeln unter fliessendem Wasser mit dem Sparschäler schälen und sofort ins Zitronenwasser legen.

Wurzeln in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren.

In Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest kochen, abgiessen und noch heiss mit der Vinaigrette mischen, sofort servieren.

Zubereitung: ca. 40 Minuten





**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Panierter Chicorée mit Dörraprikosendip

Rezept für 4 Personen

Apfelsaft und Essig in einer Pfanne aufkochen, Aprikosen dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Rauchmandeln dazugeben, grob pürieren. Senf, Salz und Pfeffer daruntermischen. Chicorée längs vierteln. Im Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken. Auf Küchenpapier gut trocknen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier in einem Suppenteller verquirlen, Mehl und Paniermehl ebenfalls in Suppenteller verteilen. Chicoréestücke zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss im Paniermehl wenden. Wer Fleischliches mag, kann eine Tranche Speck um den Strunk wickeln.

Chicoréestücke in reichlich Bratbutter ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten. Herausnehmen und mit Dip servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

**250 ml Apfelsaft**  
**3 EL Weissweinessig**  
**50 g Dörraprikosen**  
**100 g Rauchmandeln**  
**2 EL grobkörniger Senf**  
**¼ TL Salz (Herbamare)**  
**2 Msp. Cayennepfeffer**  
**wenig Pfeffer aus der Mühle**  
**8 Chicorée**  
**Salzwasser**  
**¼ TL Salz (Herbamare)**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**6 Eier**  
**80 g Mehl**  
**350 g Paniermehl**  
**Bratbutter**