Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

Rubrik: 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: 14.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Hummus aus grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

800 g grüner Spargel
siedendes Salzwasser
1 Dose Kichererbsen
2 EL Olivenöl
2 EL Tahini (Sesampaste)
1 kleine Knoblauchzehe
50 g Blattspinat
¾ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Abrieb einer ½ Bio-Zitrone
wenig Olivenöl zum Garnieren
3 EL Sprossen

Spargel im unteren Drittel schälen. Enden auf ca. zwei Zentimeter frisch anschneiden, Stängel in Stücke von ca. zwei Zentimeter Länge schneiden. Spargel in siedendem Salzwasser rund fünf Minuten bissfest kochen. Abgiessen, sofort in Eiswasser abkühlen und gut abtropfen lassen.
Kichererbsen abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit Spargel, Öl, Tahini, Knoblauch und Spinat zu einem cremigen Hummus pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Hummus in eine Schale geben, mit wenig Olivenöl beträufeln, Zitronenabrieb darüber geben und mit Sprossen garnieren.
Tipp: Hummus mit geröstetem Brot oder Fladenbrot servieren. Sprossen können weggelassen werden. Die Sesampaste Tahini kann durch Mandel- oder Cashewmus ersetzt oder ganz weggelassen werden.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Lauwarmer Erdbeer-Spargelsalat

Rezept für 4 Personen

5 EL Pinienkerne
160 ml Herbamare Bouillon
80 g Bulgur
1,2 kg weisser Spargel
2 EL Olivenöl
500 g Erdbeeren
4 EL Olivenöl
3 EL Weissweinessig
50 g Blattspinat
1 Zweig Thymian
1 Bio-Zitrone
1 TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind und duften. Herausnehmen, beiseite stellen. Bouillon in einem Topf aufkochen. Bulgur darin zugedeckt auf kleinster Hitze ca. zehn Minuten ausquellen lassen. Topf von der Platte nehmen, beiseite stellen.
Spargel vom Köpfchen weg schälen und das Ende etwas abschneiden. Stängel in ca. vier Zentimeter lange Stücke schneiden.
Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Unter gelegentlichem Rühren den Spargel bei mittlerer Hitze etwa zehn Minuten bissfest braten, dann in eine grosse Schüssel geben und Bulgur beifügen. Gewaschene Erdbeeren vierteln, in die Schüssel geben. Spinat, Öl und Essig beimengen. Thymian fein darüber zupfen, Abrieb der halben Zitrone und einen Esslöffel Zitronensaft über den Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat sorgfältig mischen, anrichten und Pinienkerne darüber verteilen.
Dazu passen frisches Focacciabrot oder gebackene Kartoffeln.
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.