Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 7-8: Chronische Entzündungen : Chaos im Körper

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.

Asiatische Sommerrollen

Rezept für 4 Personen

Für die Rollen:
200 g geräucherter Tofu
1 EL Kokosöl
1 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
80 g Glasnudeln
1 Zweig Pfefferminze
1 Zweig Koriander
1 Frühlingszwiebel
3 EL gesalzene Erdnüsse
2 TL Limettensaft
2 EL Tamari
1 Karotte
½ Gurke
16 Reispapierblätter à ca. 22 cm
30 g Sprossen, z.B. roter Rettich

Für den Dip:
2 EL Tamari
2 EL Reisessig
2 EL Erdnussbutter
½ TL Sriracha (Chilisauce)
1 TL flüssiger Honig

Tofu in feine Streifen schneiden. Im heissen Öl anbraten, Sojasauce dazugeben, weiterbraten bis der Tofu knusprig ist. Herausnehmen und beiseite stellen. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergiessen und fünf Minuten einweichen, abgiessen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen. Mit einer Schere in Stücke in eine Schüssel schneiden. Kräuter grob dazuzupfen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Erdnüsse grob hacken. Alles mit Limettensaft und Sojasauce unter die Nudeln mischen.
Karotte und Gurke in ca. gleichlange Streifen (wie den Tofu) schneiden. Reispapierblätter einzeln ca. 1 Minute in lauwarmes Wasser tauchen, bis sie biegsam und durchsichtig sind. Auf ein Küchentuch legen. In die Mitte der Papiere einige Tofustreifen, Sprossen, Gemüsestreifen und Nudelsalat legen. Blätter von zwei gegenüberliegenden Seiten einschlagen, dann von einer Seite her aufrollen.
Für den Dip alle Zutaten in einem Schälchen gut verrühren.
Zu den Sommerrollen servieren.
Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten (davon 40 Min. Vorbereitung).

Tipp: Koriander kann durch glatte Petersilie ersetzt werden, Kokosöl durch Rapsöl, Chilisauce durch frisch gehackte Chilischote und Tamari durch herkömmliche Sojasauce. Die Glasnudeln kann man auch weglassen und dafür etwas mehr Gemüse nehmen.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Grillierte Aprikosen mit Thymian-Eiscreme

Rezept für 4 Personen

Für die Glace (das Speiseeis):
200 ml Buttermilch Nature
400 g griechischer Naturjoghurt
4 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft
1 Bio-Zitrone
½ Bund Thymian

Für die Fruchtbeilage:
4 EL Mandelstifte
12 Aprikosen
1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
2 EL flüssiger Honig
Thymianblättchen für die Garnitur

Buttermilch, Joghurt und Honig gut verrühren. Ein Viertel der Zitronenschale fein hineinreiben, Saft auspressen und 1 EL darunterrühren. Thymianblättchen abzupfen, fein hacken, daruntermischen. Masse in ein hohes Gefäss geben und in den Gefrierschrank stellen. Glace (Speiseeis) ca. vier Stunden tiefkühlen, dabei stündlich mit einer Gabel gut durchrühren.
Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind und duften. Herausnehmen, beiseitestellen. Aprikosen halbieren, mit wenig Öl bepinseln. Mit der Schnittfläche nach unten ca. zwei Minuten bei ca. 200 °C in einer Grillpfanne bräunen oder auf dem Freiluftgrill rösten. Auf Tellern verteilen, Honig über die Früchte träufeln, Mandelstifte und Thymianblättchen darüberstreuen.
Mit einem Portionierer Kugeln aus der Glace formen, auf die warmen Aprikosen geben und sofort servieren.
Zubereitungszeit: Vorbereitung ca. 30 Minuten, tiefkühlen rund vier Stunden, anrichten ca. 15 Minuten.