

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 10: Wirksam, fein und duftig : Pflanzenwässer

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: 23.02.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Kastaniennudeln mit Kürbiskernpesto

Rezept für 4 Personen

fürs Kürbiskernpesto:

100 g Kürbiskerne
20 g Pinienkerne
50 ml Kürbiskernöl
50 ml Sonnenblumenöl
½ Bund Petersilie
½ Knoblauchzehe
½ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

für die Kastaniennudeln:

200 g Kastanienmehl
100 g Weissmehl
1 TL Salz
3 Eier (je 53g+)

Kerne in einer Bratpfanne ohne Öl rösten, bis die Kürbiskerne zu knacken beginnen und die Pinienkerne hellbraun sind. Herausnehmen, abkühlen lassen. Dann mit Öl, Petersilie und Knoblauch pürieren, würzen.

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eier dazugeben, etwa 5 Minuten zu einem festen Teig kneten. Zugedeckt rund 30 Minuten kühl stellen. Teig vierteln, je ein Viertel auf wenig Mehl etwa einen Millimeter dünn ausrollen. Teigplatten leicht mehlen, mehrmals sorgfältig zusammenlegen und mit einem scharfen Messer in Streifen von je etwa fünf Millimeter Dicke schneiden. Nudeln leicht auflockern und mit einem Küchentuch abdecken.

Salzwasser im grossen Topf aufkochen. Nudeln darin circa 2 bis 4 Minuten al dente kochen, abtropfen lassen und mit Pesto mischen.

Tipp: Nudeln nur mit einem Teil des Pestos mischen und das restliche Pesto am Tisch dazu reichen. Pesto in ein Schraubglas geben, mit wenig Öl abdecken und gut verschlossen im Kühlschrank bis zu drei Wochen lagern.

Vorbereiten: ca. 45 Minuten; zubereiten: ca. 10 Minuten



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Gorgonzola-Polenta mit gebackenen Salbei-Birnen

Bouillon aufkochen, Mais einrühren und unter gelegentlichem Rühren bei kleinster Hitze ca. 35 Minuten zu einem dicken Brei köcheln. Gorgonzola in Stücke schneiden, darunterrühren bis der Käse geschmolzen ist. Mit Pfeffer würzen.

Birnen vierteln, Kerngehäuse herauschneiden. Mit Öl und Sirup mischen. Salbeiblätter dazu zupfen, würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen (200 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, mit etwas Saft auf der Polenta verteilen.

Tipp: Anstelle der Birnen können auch Äpfel verwendet werden.
Vorbereiten: ca. 15 Minuten; zubereiten: ca. 45 Minuten.

Rezept für 4 Personen

für die Polenta:

1,5 l Gemüsebouillon (Herbamare)
250 g grober Mais (z.B. Bramata)
200 g Gorgonzola
Pfeffer aus der Mühle

für die Salbeibirnen:

8 Birnen (z.B. Conférence)
1 EL Sonnenblumenöl
3 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig
1 Bund Salbei
½ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle