

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 3

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: 22.02.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Vorbereitung: ca. 20 min
Zubereitung: ca. 40 min

Topinambursuppe mit Chips

Rezept für 4 Personen

- 200 g Topinambur**
- 1 EL Olivenöl**
- ¼ TL Salz**
- 1 Zwiebel**
- 600 g Topinambur**
- 1 EL Olivenöl**
- 150 ml Gemüsebrühe (Herbamare)**
- 100 ml Rahm (Sahne)**
- Salz (Hermabare), Pfeffer**

Topinambur gut waschen und trocken tupfen. In ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gut verteilen. Chips in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens ca. 20 bis 25 Minuten backen, bis sie hellbraun und kross sind. In der Hälfte der Zeit die Chips einmal wenden. Herausnehmen, auf einem Teller mit Küchenpapier auskühlen lassen, salzen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Restlichen Topinambur gut waschen und grob schälen, in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf warm werden lassen. Zwiebeln und Topinambur ca. 3 Minuten andünsten.

Gemüsebrühe dazugießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Rahm unterrühren. Suppe mit den Chips servieren.
Tipp: Dazu passt Brunnenkresse oder Portulak.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Vorbereitung: ca. 15 min
Zubereitung: ca. 30 min



Radieschen-Risotto

Rezept für 4 Personen

Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind und duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einem Topf warm werden lassen, Zwiebeln darin andünsten. Reis dazugeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.

Gemüsebrühe unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, so dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Rund 20 Minuten köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Topf von der Platte nehmen, Ricotta daruntermischen, Zitronenschale dazureiben, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Radieschen mit dem Grün gut waschen, abtropfen lassen.

Blätter abschneiden und unter das heiße Risotto mischen.

Radiesli vierteln und dazugeben. Pinienkerne darüberstreuen.

Tipp: mit Parmesan servieren.

4 TL Pinienkerne

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

300 g Risottoreis (z.B. Carnaroli)

ca. 1,3 Liter Gemüsebrühe

(Herbamare), heiß

150 g Ricotta

½ Zitrone

2 Bund Radieschen inkl. Grün

Salz (Hermabare), Pfeffer