Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 5

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: 10.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Spargel mit Haselnuss-Cremolata

Rezept für 4 Personen

100 g Haselnüsse
1 kleine Knoblauchzehe, geschält
100 g Brunnenkresse
3 EL geriebener Parmesan
4 EL Olivenöl
1 EL Weissweinessig
1 Zitrone (Bio)
1 TL Salz (Herbamare)
1 kg weisse Spargel
2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebouillon (Herbamare)

Haselnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 15 Minuten leicht rösten, bis sie hellbraun sind und duften, danach in ein Küchentuch einschlagen und reiben, bis die Schale abgefallen ist.
Nüsse, Knoblauch und die Hälfte der Kresse fein hacken.
Mit Parmesan, Öl und Essig mischen. Zitronenschale fein dazu reiben und 2 EL Saft dazugeben, würzen und gut mischen.
Spargel schälen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Öl und Bouillon darübergiessen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten braten. In der Hälfte der Zeit die Spargel einmal wenden.
Spargel herausnehmen, mit der Cremolata servieren. Restliche Brunnenkresse darüber verteilen.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Rharbarber Crumble

Rezept für 4 Personen

1 kg Rhabarber
½ Zitrone (Bio)
1 EL Speisestärke
1 EL Rohrohrzucker
100 g Dinkelvollkornmehl
50 g gemahlene Mandeln
50 g Haferflocken
50 g Rohrohrzucker
100 g Butter, kalt

Rhabarber rüsten (schälen), in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit fein abgeriebener Zitronenschale und Zucker mischen, in eine ofenfeste Form (von ca. 2 Litern Inhalt) verteilen.
Mehl, Mandeln, Haferflocken und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter in Flocken dazuschneiden und zu einem krümeligen Teig zusammenfügen. Crumble über dem Rhabarber verteilen.
In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.
Herausnehmen, sofort servieren.
Tipp: Anstelle von Haferflocken können auch Hirseflocken verwendet werden.