Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 7-8

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: 20.02.2026

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Kalte Melonensuppe mit Paprika-Nüssen

Rezept für 4 Personen

1 kg Wassermelone
(Menge: nur Fruchtfleisch)
400 g Tomaten
1 Zwiebel
½ Salatgurke
3 EL Aceto Balsamico Bianco
oder Weissweinessig
¾ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Herbamare
Pfeffer aus der Mühle
200 g Cashewkerne

Melone und Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken. Gurken längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Alles gut pürieren, durch ein feines Sieb giessen. Suppe mit Aceto, Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt rund drei Stunden kühl stellen.
Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Cashewkerne darin so lange mit einem Löffel mischen, bis alle mit Paprika überzogen sind.
Cashewkerne auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
Suppe in kalte Teller verteilen, Kerne dazu servieren.
Tipp: Suppe mit Kräutern, kleingeschnittenem Gemüse etc. garnieren. Dazu passt getoastetes Brot.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Gurkensalat mit bunten Joghurtbällchen

Joghurt mit dem Salz gut verrühren. In ein mit einem Gazetuch ausgelegtes Sieb giessen und Gaze zudrehen. Mit Gewichten leicht beschwert auf eine kleinere Schüssel stellen und rund 24 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.
Aus der dann festen Masse etwa 20 Bällchen formen. Blüten in einen tiefen Teller geben und die Bällchen darin panieren.
Gurken mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schälen. Radieschen in Scheiben, Schnittlauch grob schneiden.
Gurken, Radieschen, Schnittlauch und Sesam in eine Schüssel geben. Öl und Essig daruntermischen, würzen. Gurkensalat auf Tellern anrichten, Joghurtbällchen dazu legen.

Tipp: Die Bällchen können auch in gehackten Kräutern, Nüssen etc. paniert werden.

Rezept für 4 Personen

1 kg Naturjoghurt
¾ TL Salz (Herbamare)
ca. 8 getrocknete, essbare Blüten
2 Salatgurken
½ Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
2 EL geröstete Sesamsamen
3 EL Sesamöl oder Rapsöl
3 EL Apfelessig
½ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle