Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 10

Rubrik: Naturküche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 21.05.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Gebratene Soba-Nudeln mit Kürbis

Rezept für 4 Personen

300 g Soba-Nudeln
400 g Kürbis, z.B. Muskat
400 g Grünkohl oder Wirz
200 g Austernseitlinge oder Champignons
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
3 EL Sojasauce
2 EL Wasser
2 EL gerösteter Sesam

Soba in ungesalzenem Wasser 4 bis 5 Minuten bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Nudeln abgiessen und mit kaltem Wasser übergiessen, bis sie vollständig ausgekühlt sind. Abtropfen lassen.
Kürbis schälen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Kohlblätter in Stücke schneiden, Pilze in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
Öl in einer grossen oder zwei mittleren Bratpfannen heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Kürbiswürfel unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten anbraten. Kohl, Pilze und Zwiebel dazu geben und 5 Minuten weiter braten.
Soba-Nudeln dazu geben, mischen. Sojasauce und Wasser darübergiessen. Herdplatte abstellen. Gemüse und Soba gut vermischen. Mit Sesam bestreuen.
Tipp: Mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Koriander und Chiliringen dekorieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Gebackene Kürbisse mit Linsen

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbisse längs halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch gitterartig einschneiden, ohne die Schale zu verletzen. Mit der Hälfte des Öls bepinseln, mit Herbamare würzen. In einer ofenfesten Form oder auf einem Blech mit Rand in der Ofenmitte ca. 40 Minuten backen.
Währenddessen die Linsen in Wasser ca. 25 Minuten bissfest kochen. Abgiessen, gut abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Nüsse grob hacken, Feta zerbröseln. Alles zu den Linsen geben. Mit Pfeffer würzen, restliches Olivenöl daruntermischen.
Linsen in die Kürbis-Mulde geben, Bouillon in die Form giessen. Im Ofen weiter 20 Minuten überbacken lassen.
Tipp: Dazu passt Crème Fraîche.

Rezept für 4 Personen

2 Butternuss-Kürbisse, je ca. 800 g
3 EL Olivenöl
1 TL Herbamare Spicy Salz
100 g grüne Linsen
1 Frühlingszwiebel
150 g gemischte Nüsse
200 g Feta
wenig Pfeffer aus der Mühle
100 ml Gemüsebouillon (Herbamare)