

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 12

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: 03.04.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Gewürzter Blumenkohl mit Joghurt

Rezept für 4 Personen

2 Blumenkohl à je ca. 600 g
5 EL Sonnenblumenöl
3 TL Ras-el-Hanout
1 TL Herbamare Spicy Salz
1 TL flüssiger Honig
1 Granatapfel
250 g griechischer Joghurt Nature
1 TL Harissa
¾ TL Salz
1 Bio-Zitrone (Saft und fein geriebene Schale)
50 g Pinienkerne
¼ Bund Koriander oder Petersilie

Blumenkohlköpfe von den Blättern befreien, Strunk mehrmals einstechen, ohne dass der Kohlkopf auseinanderfällt. Kopf nach unten in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen.

Sonnenblumenöl, Ras-el-Hanout, Herbamare Spicy und Honig gut mischen. Blumenkohl damit sorgfältig einpinseln (restliche Marinade beiseitestellen) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Granatapfelkerne herauslösen. 4 EL für die Garnitur aufsparen. Restliche Kerne mit Joghurt, Harissa und Salz gut verrühren. Die Hälfte der fein geriebenen Zitronenschale zur Marinade geben. 1 EL Zitronensaft dazupressen. Pinienkerne in einer Bratpfanne rösten, bis sie duften. Herausnehmen und grob hacken. Koriander ebenfalls grob hacken, beides mit der Marinade mischen.

Gerösteten Blumenkohl mit der Koriandersalsa und Granatapfelkernen garnieren, mit Joghurt servieren.

Tipp: dazu passt Fladenbrot.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Rotkohl-Schnitzel mit Preiselbeeren

Rotkohl (Rotkabis) in fingerdicke Scheiben schneiden und sorgfältig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Sonnenblumenöl und alle Zutaten von Zimt bis Pfeffer gut verrühren. Rotkohlschnitzel mit der Hälfte der Marinade gut einpinseln, ca. 30 Minuten marinieren lassen.

In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit mit der restlichen Marinade erneut einpinseln, fertigbacken.

Walnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, grob hacken.

Rotkohlschnitzel auf Tellern anrichten und mit je einem Löffel Crème fraîche, Preiselbeergelee, Baumnüssen und wenig grob gehackter Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Tipp: Anstelle von Crème fraîche kann auch Ricotta oder Ziegenfrischkäse verwendet werden.

Rezept für 4 Personen

- 1 Rotkohl (ca. 1,2 kg)**
- 4 EL Sonnenblumenöl**
- ½ TL Zimt**
- ½ TL gemahlene Ingwer**
- ¼ TL Kardamom**
- ¼ TL gemahlene Koriander**
- 1 TL Salz (Herbamare)**
- 1 Msp. gemahlene Nelken**
- wenig Pfeffer aus der Mühle**
- 30 g Walnüsse (Baumnüsse)**
- 100 g Crème fraîche**
- 4 EL Preiselbeergelee**
- ¼ Bund glatte Petersilie**