Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 77 (2020)

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: 15.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Grüner Kartoffelsalat mit Radieschen

Rezept für 4 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln
2 Bund Radieschen mit -grün
2 EL Apfelessig
4 EL Sonnenblumenöl
200 ml Gemüsebouillon (Herbamare), kalt
1 EL grobkörniger Senf
Salz (Herbamare) und Pfeffer nach Bedarf
2 Msp. Muskatnuss
2 Frühlingszwiebeln
1 Zweig Dill
1 Handvoll Portulak oder Brunnenkresse für die Garnitur

Kartoffeln in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten, bis zur gewünschten Festigkeit, kochen. Mit einem glatten Messer Garprobe machen. Kartoffeln abtropfen, ca. 10 Minuten ausdampfen lassen.
Radieschengrün in einen hohen Mixbecher geben. Essig, Öl und Bouillon hinzufügen und fein pürieren. Senf darunterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Muskatnuss hineinreiben.
Kartoffeln mit der Schale in Scheiben schneiden und in eine grosse Schüssel geben. Radieschen-Dressing dazugiessen und gut mischen.
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Dill abzupfen und beides unter die Kartoffeln mischen.
Radieschen in Viertel schneiden, beigeben. Salat mit Portulak garnieren.
Tipp: Salat mit hartgekochten Eiern servieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Schokomousse mit Seidentofu

Rezept für 4 Personen

400 g Seidentofu
1 Päckli Vanillezucker
200 g dunkle Schokolade
1 Prise Fleur de Sel

100 g Zucker
20 g Sesam
1 Prise Fleur de Sel

Tofu mit dem Vanillezucker zu einer Creme pürieren. Schokolade im Wasserbad langsam schmelzen. Herausnehmen, etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Mit Salz unter die Tofucreme mischen. In vier Gläser (Fassungsvermögen pro Glas ca. 150 ml) verteilen.
Zugedeckt rund eine Stunde kühl stellen.
Zucker in einer beschichteten Bratpfanne karamellisieren. Sesam und Fleur de Sel dazugeben. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen. Mousse mit dem Sesam-Krokant servieren.
Tipp: Je dunkler die Schokolade, umso herb-schokoladiger wird die Mousse, und je länger sie Kühlschrank steht, desto fester in der Konsistenz wird sie.