

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 4

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: 02.05.2026

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Frühlingsalat mit Honig dressing und gebackenem Spargel

Rezept für 4 Personen

10 Stangen weisser Spargel
feines Meersalz
150 g Haselnüsse
3 EL Semmelbrösel
Mehl
1 Ei
Pflanzenöl, Butter
3 EL heller Balsamico
3 EL dunkler Balsamico
1 EL Senf
1-2 EL Honig
Salz (Herbamare), Pfeffer
je 80 ml Oliven- und Distelöl
200 g junger Blattspinat
100 g Radieschensprossen

Spargel grosszügig schälen, mit den gewaschenen Schalen, Wasser und Meersalz einen Sud herstellen, nach 10 Minuten Schalen entfernen und Spargel für 2 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen; gut abtropfen.

Haselnüsse langsam in einer Pfanne rösten, bis die Schalen aufplatzen; nach dem Abkühlen Nüsse zwischen den Händen reiben, um Schale und Nüsse zu trennen. Einige Nüsse zum Dekorieren reservieren. Restliche Nüsse zerkleinern und mit den Bröseln zu einer Panade mischen.

Spargel mit Mehl bestäuben, ins verquirlte Ei und dann in die Panade legen. In reichlich Öl mit etwas Butter rundum backen.

Für das Dressing Balsamico, Senf, Honig und Gewürze im hohen Gefäss mit einem Rührstab kräftig mixen, dann langsam das Öl einfliessen lassen. Abschmecken und je nach Vorliebe nochmals Honig und/oder Essig bzw. Öl hinzugeben.

Spinat und Sprossen waschen, mischen, mit dem Dressing marinieren. In der Mitte des Tellers anrichten und den Spargel anlegen. Mit den restlichen Haselnüssen und etwas Dressing garnieren.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Dinkel-Griessschnitte mit jungem Gemüse und Estragon

Milch mit Rosmarinweig aufkochen und mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. Den Griess zur Milch geben und bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln und quellen lassen. Rosmarin entfernen, vom Herd nehmen. Käse und Butter einrühren. Abschmecken und in eine geölte runde Form geben. Andrücken und auskühlen lassen.

Karotten in Scheiben schneiden, Kohlrabi würfeln, Lauchzwiebeln und Spargel in Stifte schneiden. Karotten und Kohlrabi 2 bis 3 Minuten mit Pflanzenöl hell braten. Kurz bevor die Gemüse gar werden, Spargel und Lauchzwiebeln dazugeben und zusammen fertigkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffel schälen, würfeln, in Salzwasser garen, danach abschütten, Kochwasser aufbewahren. Kartoffel mit Petersilie, Estragon und ca. 6 EL Kochwasser als Sauce mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Griessschnitte wie Kuchenstücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten.

Mit dem gebratenen Gemüse und Kartoffel-Estragon-Sauce anrichten.

Rezept für 4 Personen

800 ml Vollmilch
1 Zweig Rosmarin
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
150 g Dinkelvollkorngriss
70 g Parmesan oder kräftigen Bergkäse, gerieben
4 g Butter
Pflanzenöl, Butter
4 junge Karotten
1 Kohlrabi
4 Lauchzwiebeln
1 Bund grüner Spargel
1 mehligkochende Kartoffel
1 Zweig Blattpetersilie
½ Bund Estragon
Olivenöl