Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 77 (2020)

Heft: 5

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: 07.01.2026

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Grüner Smoothie

Rezept für 4 Personen

2 grüne Äpfel
2 Stengel Staudensellerie
2 Bund Radieschengrün
15 g Ingwer, geschält
2 Zweige glattblättrige Petersilie
2 EL Zitronensaft
200 ml Wasser, Kokoswasser oder Molke
2 Msp. Zimt
2 Zweige junge Brennnesseln

Äpfel vierteln, entkernen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.
Gewaschene Brennnesseln auf ein sauberes Küchentuch legen, zudecken und mit einem Wallholz mehrere Male hin und her wallen. Dann Blätter abzupfen und in den Mixer geben. Alle Zutaten fein pürieren.
Nach Bedarf und Geschmack mit weiterem Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

Tipp: Dies ist ein eher herber Smoothie! Wer es süsslicher mag, kann zusätzlich eine Banane oder Orangen und einen Zweig Minze mitmixen. Alternativ lässt sich Radieschengrün durch Spinat oder Federkohl ersetzen und die frischen Brennnesseln durch 2 TL getrocknete Brennnesseln oder Löwenzahn.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Gebackener Camenbert mit Rhabarber

Mandelstifte ohne Fett in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen.
Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in feine Schnitze schneiden, Knoblauch fein hacken. Rhabarber rüsten und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
Öl in einer beschichteten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Rhabarberstücke dazugeben, weiterdünsten. Thymian abzupfen, hinzufügen, Honig darüber verteilen.
Kompott ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Rhabarberstücke weich sind, aber noch nicht zerfallen. Pfanne vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Camembert rautenförmig leicht einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. In der oberen Ofenhälfte bei ca. 200 °C ca. 10 bis 12 Minuten backen, bis der Käse in der Mitte geschmolzen ist. Herausnehmen, auf einen Teller geben. Rhabarberkompott darübergeben, Mandelstifte daraufstreuen. Mit geröstetem Brot sofort servieren.

Rezept für 4 Personen

30 g Mandelstifte
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
350 g roter Rhabarber
2 EL Olivenöl
2 Zweige frischen Thymian
3 EL flüssigen Honig,
z.B. Rosmarinhonig
½ TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
4 Camembert à 250 g