

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 7-8

**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:** 12.01.2026

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



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Leichter Fenchel-Gurkensalat

Rezept für 4 Personen

**1 EL grobkörniger Senf**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Apfelessig**  
**½ Biozitrone**  
**¾ TL Salz (Herbamare)**  
**wenig Pfeffer aus der Mühle**  
**1 rote Zwiebel**  
**600 g Fenchel**  
**300 g Gurke, z.B. Nostrano**  
**¼ Bund Pfefferminze oder Zitronenmelisse**  
**3 TL geschälte Hanfsamen**

Senf, Öl und Essig in einer Schüssel gut verrühren. Zitronenschale fein dazu reiben, 2 EL Saft hineinpresse, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Grün vom Fenchel abschneiden und beiseitelegen. Zwiebel schälen, mit dem Fenchel und der Gurke in dünne Scheiben hobeln. In die Schüssel zur Sauce geben und gut mischen. Pfefferminzblätter und Fenchelgrün abzupfen und grob hacken, mit den Hanfsamen darüberstreuen.

Tipp: Dieser Salat passt zu Grillwaren wie Halloumi. Salat für etwas Biss mit einer Handvoll frischer Knackerbsen verfeinern. Hanfsamen nach Belieben durch geröstete Nüsse ersetzen.





**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Pizza Bianca mit Zucchini und Pfirsich

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Wasser und Öl begeben, mit einer Kelle mischen. Zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Für den Belag Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und hellbraun sind. Herausnehmen, beiseitestellen. Teig etwas flach drücken, auf wenig Mehl auswallen (ca. 30 x 40 cm), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ziegenfrischkäse auf dem Teigboden verteilen, dabei rundum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Pfirsiche halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden. Auf dem Frischkäse verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen und auf unterster Stufe 20 Minuten backen. Herausnehmen, Pinienkerne und abgezupfte Kräuter darüber verstreuen, Honig verteilen.

Rezept für 4 Personen

### Pizzateig

**500 g Dinkelmehl oder Weismehl**  
**1 TL Salz (Herbamare)**  
**1/3 Würfel Hefe (ca. 12 g)**  
**350 ml lauwarmes Wasser**  
**2 EL Olivenöl**

### Belag

**50 g Pinienkerne**  
**100 g Ziegenfrischkäse**  
**2 Zucchini**  
**2 Pfirsiche**  
**1/2 TL Salz (Herbamare)**  
**wenig Pfeffer**  
**1 EL Pinienhonig**  
**1 Zweiglein Thymian oder Rosmarin**