

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 77 (2020)

**Heft:** 9

**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:** 22.02.2026

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



**Georg Reuter**  
Kreative Frischeküche  
mit Stil.



# Dinkel-Muffin mit Feigen und Ziegenkäsecreme

Rezept für 4 Personen

**250 g Dinkelruchmehl**  
**5 g Hefe**  
**180 g Wasser**  
**1 EL Distelöl**  
**je 1 TL Leinsamen/Schwarzküm-  
mel, geschrotet**  
**5 g Salz (Herbamare)**  
**4 Feigen**  
**250 g Ziegenfrischkäse**  
**½ Knoblauchzehe, gerieben**  
**2 EL Basilikum, gehackt**  
**2 EL Olivenöl**  
**Schale/Saft einer ½ Zitrone**  
**Salz (Herrbamare), Pfeffer**  
**Balsamico-Essig**

Die Zutaten für den Hefeteig in eine Schüssel geben und mit Handrührgerät und Knethaken in fünf Minuten einen geschmeidigen Teig kneten. Mit Mehl bestäuben und 1 Std. gehen lassen (ca. doppeltes Volumen).

Den Teig auf der Arbeitsplatte ohne nochmaliges Kneten in zehn gleich grosse Portionen teilen. Daraus Kugeln formen und in die leicht mehlige Muffinform setzen. Jeweils zwei Scheibchen Feige darauflegen und leicht andrücken. Weitere 40 Minuten gehen lassen, dann die gefüllte Backform mit einer Schale Wasser im Ofen 10 Minuten erst bei 230 °C, schliesslich 10 Minuten bei 200 °C backen.

Ziegenkäse grob zerkleinern, mit den Zutaten für die Creme vermengen und abschmecken.

Restliche Feigen mit etwas Balsamico marinieren und mit dem Muffin und Ziegenkäse servieren.



**Georg Reuter**  
Kreative Frischeküche  
mit Stil.



# Kürbis-Piccata mit Kamutnudeln und Kürbiskernpesto

Rezept für 4 Personen

Kürbis halbieren und Kerne entfernen. In ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden. Erst im Mehl, dann im verquirlten Ei, schliesslich im Käse wenden. In einer gusseisernen oder beschichteten Pfanne in genügend Öl beidseitig goldgelb braten. Anschliessend kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kürbiskerne mit zerquetschtem Knoblauch in der Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Mit Petersilie und wenig Öl in einem Mixbecher zerkleinern. Nach und nach das restliche Öl und den Parmesan einmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti al dente kochen und mit Piccata und Pesto anrichten.  
(Kamut bezeichnet übrigens eine alte Sorte des Sommerweizens.)

**600 g Hokkaidokürbis**  
**Mehl und Ei zum Panieren**  
**150 g geriebener Bergkäse oder Parmesan**  
**Distelöl zum Braten**  
**100 g Kürbiskerne**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Bund Blattpetersilie**  
**40 ml Olivenöl**  
**40 ml Kürbiskernöl**  
**60 g Parmesan, gerieben**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**  
**500 g Kamut-Spaghetti**