Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 77 (2020)

Heft: 11

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

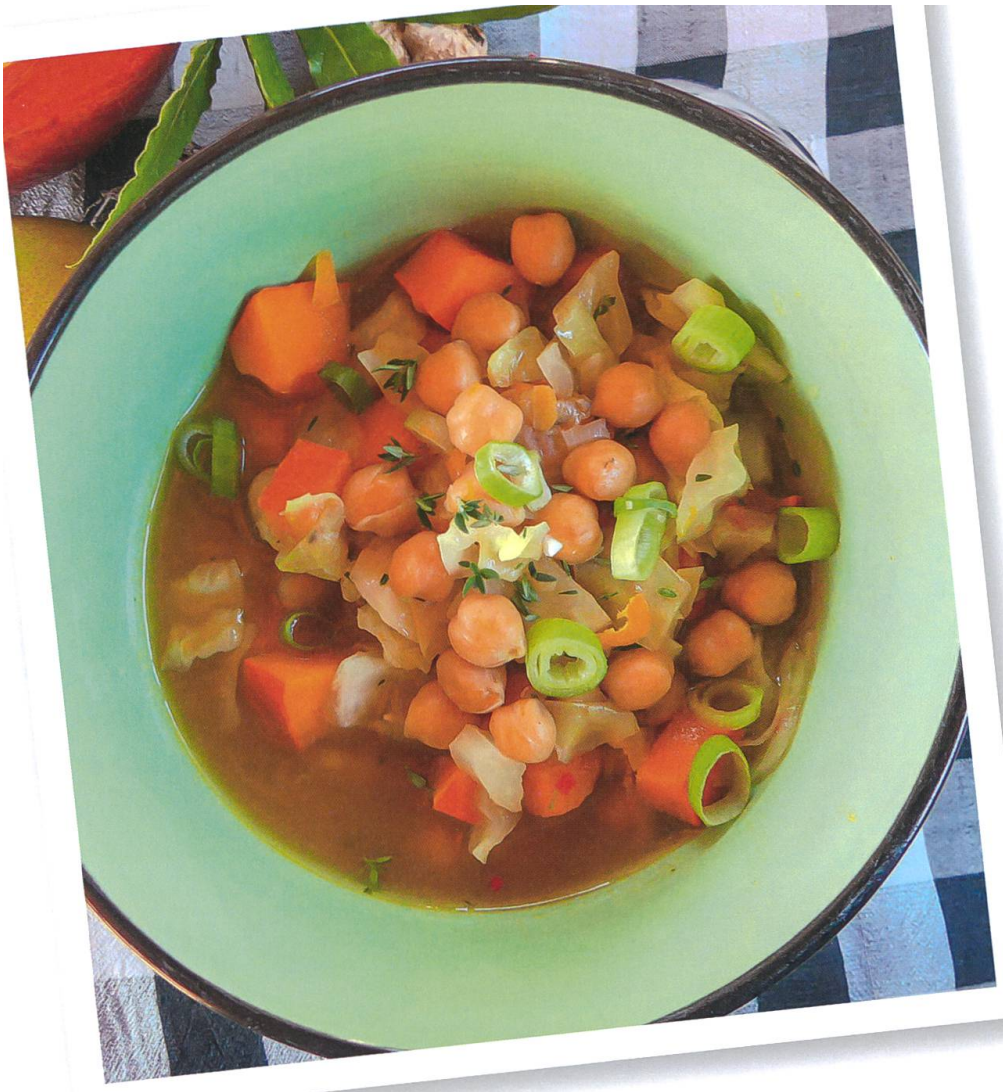
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 25.12.2025

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Herbstliche Kichererbsensuppe

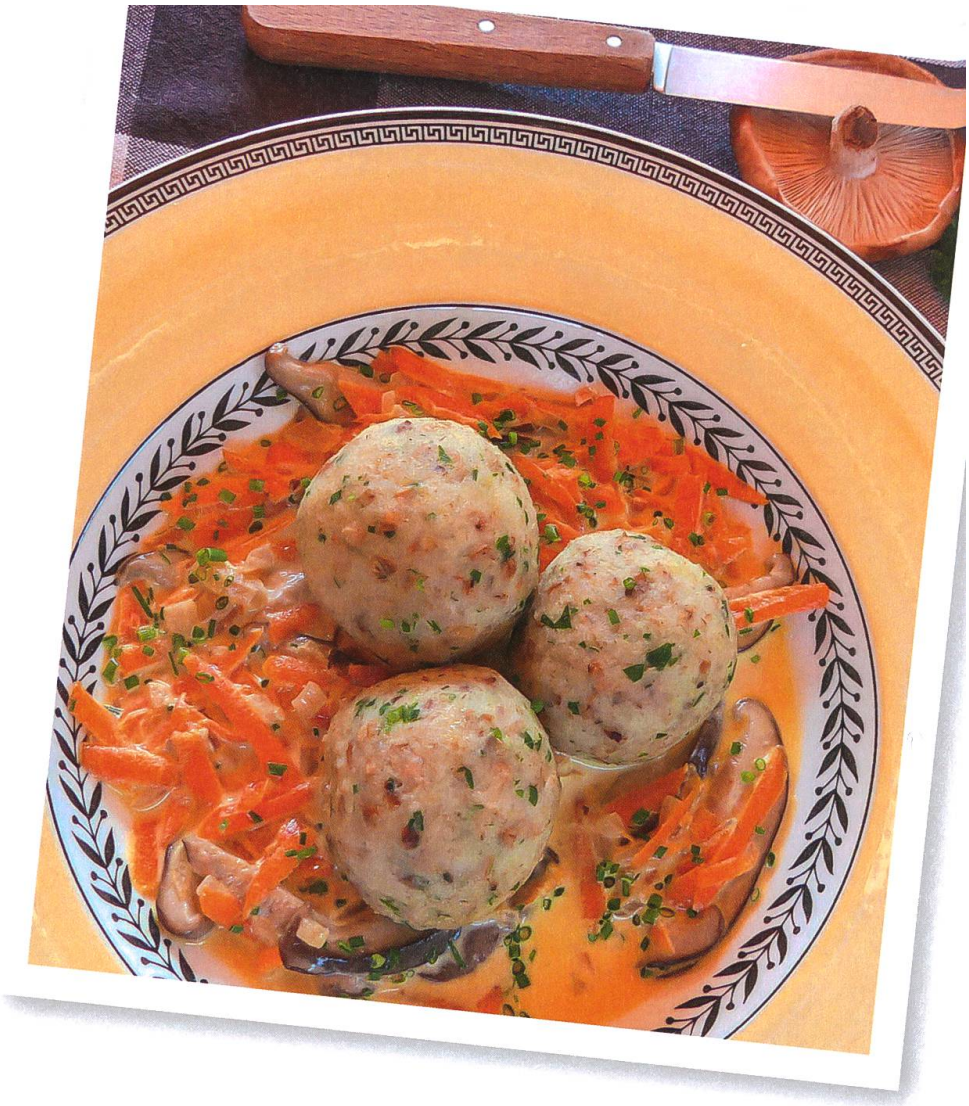
Rezept für 4 Personen

150 g Kichererbsen
für den Kochsud: 1 Zwiebel, 4 getrocknete Tomaten, 1 Karotte, 1 Lorbeerblatt, ½ Chilischote, 2 Scheiben Ingwer, 1 EL Meersalz

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 g frischen Ingwer
3 EL Distelöl
500 g Hokkaidokürbis
400 g Spitzkabis (Spitzkohl)
1 EL Honig
1 TL frischer Thymian, gehackt
Salz (Herbamare), Pfeffer
geriebene Zitronenschale

Kichererbsen über Nacht einweichen; abschütten. Mit 2 l Wasser und den Zutaten für den Sud in einem Topf rund 1,5 Stunden köcheln lassen bis die Kichererbsen gar sind (Schaum abschöpfen). Nach einer Stunde 1 EL Salz dazugeben. Im Sud leicht abkühlen lassen. Abschütten und den Sud auffangen.
Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und im Öl anschwitzen. Kichererbsen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit 0,7 l Kichererbsensud auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Kürbis und Spitzkabis in 5 mm grosse Stücke schneiden. Dann den Kürbis und den Spitzkabis zur Suppe geben und weitere fünf Minuten mitkochen. Kabis sowie Tomaten und Karotte aus dem Kochsud hinzufügen und nach ca. 5 Minuten mit Honig,
Thymian, Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
Bei Bedarf noch Sud dazugeben.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Haferflockenknödel mit Karotten-Pilz-Sauce

Rezept für 4 Personen

50 g Haferflocken (Kleinblatt)
400 g am Vortag gekochte und geschälte Pellkartoffeln
1 Bund Petersilie
50 g Haferflocken im Mixer zu Mehl gemahlen
3 Eier
1 TL Salz (Herbamare), Muskat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
200 g Karotten
200 g Pilze nach Wahl
200 ml Gemüsefond (Herbamare)
250 g Rahm (Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Haferflocken ohne Öl in einer Pfanne hell anrösten, abkühlen lassen. Pellkartoffeln mithilfe einer Küchenreibe kleinraspeln. Aus den Kartoffeln, der gehackten Petersilie, dem Haferflockenmehl und den Eiern einen Teig herstellen, mit Salz und Muskat abschmecken. Aus der Masse ca. 12 Knödel abdrehen und 20 Minuten in leicht siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch in Butter anschwitzen. Karotten grob raspeln, Pilze in Scheiben schneiden und dazugeben. Mit dem Gemüsefond zusammen köcheln lassen und etwa auf die Hälfte einkochen. Rahm hinzugeben und noch mal um ein Drittel reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch dekorieren und in einem tiefen Teller mit Knödeln obenauf servieren.