Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 77 (2020)

Heft: 12

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: 13.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Mohn-Spätzli mit Balsamico-Rotkraut

Rezept für 4 Personen

Spätzli:
450 g Urdinkelmehl hell
1 TL Salz (Herbamare)
5 Eier
300 ml Mineralwasser oder Wasser
1 EL Butter
2 EL Blaumohn
Salz (Herbamare), Pfeffer

Mehl und Salz mischen. Eier verklopfen und mit dem Wasser dazugiessen. Mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis sich Blasen bilden. Etwa 15 Min. stehen lassen.
Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Mohn dazugeben. Teig portionenweise durch ein Knöpflisieb oder vom Brett in siedendes Salzwasser schaben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, abschöpfen, abtropfen lassen und zur Mohnbutter geben, mischen, mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen.

Rotkohl:
1 Zwiebel
700 g Rotkohl
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
50 ml Aceto Balsamico
Salz (Herbamare), Pfeffer

Zwiebel schälen, in feine Schnitze schneiden. Rotkohl halbieren, Strunk wegschneiden, in feine Streifen schneiden. Öl in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln und Kohl beigeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. kräftig anbraten. Gemüsebrühe und Balsamico dazugiessen. Kurz einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Rotkohl mit den Mohnspätzli servieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Dattel-Sesam-Taler

Rezept für 4 Personen

150 g Medjool-Datteln
4 EL Sesam
100 g Urdinkelmehl hell
1,5 TL Zimt
¼ TL Kardamom
¼ TL gemahlener Ingwer
1 Prise gemahlene Nelken
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
50 g weisses Tahin
geschmolzene Schokolade
für die Glasur
wenig Mehl zum Auswallen

Datteln entkernen. In einer Schüssel mit heissem Wasser übergiessen und ca. 15 Min. stehen lassen.
Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er goldbraun ist und duftet. Die Hälfte für die Garnitur beiseite stellen. Restlichen Sesam in eine grosse Schüssel geben und auskühlen lassen.
Sesam, Mehl und alle Zutaten bis und mit Backpulver mischen.
Das Wasser von den Datteln abgiessen, aber Datteln nicht ausdrücken. Datteln mit Tahin zu einem Mus pürieren.
Dattelmus zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
Teig auf wenig Mehl ca. 5 mm dick auswallen. Taler von ca. 5 cm Durchmesser oder andere Motive ausstechen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 8 Min. backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen. Taler zur Hälfte in flüssige Schokolade tunken und mit beiseitegestelltem Sesam bestreuen.
Tipp: Wer die Kekse gerne kross mag, einfach 2 Min. länger backen.