Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 1-2

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: 04.12.2025

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

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Feine Rosenkohlsuppe

Rezept für 4 Personen

250 g Rosenkohl
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
30 g Petersilienwurzel
Ghee
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)
150 ml Rahm (Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
4 EL gemahlene Haselnüsse
1 TL Ghee
150 g Boskop
Meerrettichwurzel

Enden des Rosenkohls abschneiden, Röschen waschen. Den Strunk einige Millimeter einschneiden, um die grünen Blätter abschälen zu können. Diese in Salzwasser eine halbe Minute blanchieren und kalt abschrecken. Den Strunk zusammen mit dem verbliebenen hellen Inneren der Röschen fein schneiden und mit Schalottenwürfeln, Knoblauch und dünnen Scheiben von Petersilienwurzel in einem Topf mit Ghee farblos anschwitzen. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 25 Minuten köcheln. Wenn alle Zutaten weich sind, den Rahm dazugeben und nochmals einige Minuten weiterköcheln. Im Mixer fein mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten. Sobald sie Farbe nehmen, Ghee und den gewürfelten Apfel dazugeben. Etwa eine Minute schwenken, dann die Rosenkohlblätter kurz mitbraten. Salzen und pfeffern.
Suppe in tiefen Tellern anrichten. Rosenkohl-Apfel-Nussmischung in die Mitte geben und ein wenig vom sehr fein geriebenen Meerrettich darüberstreuen.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Schwarzwurzeln mit Berberitzen

Rezept für 4 Personen

800 g Schwarzwurzeln
2 EL Ghee
1 Knoblauchzehe zerdrückt
Thymianzweig
Salz (Herbamare), Pfeffer
15 g Berberitzen, getrocknet
80 g Schalotten
100 ml Orangensaft
10 ml Balsamico
25 ml Himbeeressig
Salz, Pfeffer
8 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
100 g Sauerrahm und frischer Schnittlauch, fein gehackt

Schwarzwurzeln gründlich reinigen und schälen (evt. Handschuhe benutzen). In gleichmässig dicke, etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Rasch Ghee in der Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzeln bei mittlerer Hitze zusammen mit dem Knoblauch und dem Thymian braten. Salzen und pfeffern. Nach ca. 10 Minuten die Schwarzwurzeln probieren: Sie sollten noch bissfest sein.
Die Berberitzen 15 Minuten in Wasser einweichen, dann abschütten. Schalotten fein würfeln, im Orangensaft garen und einkochen. 2 EL der Beeren zur Garnitur beiseitestellen.
Die restlichen Beeren mit Schalotten und dem Essig fein mixen. Falls nötig, noch etwas Saft dazugeben und abschmecken.
Kartoffeln in Schnitze schneiden, in Salzwasser garen. Zusammen mit den Schwarzwurzeln anrichten. Etwas Berberitzensauce über das Gemüse geben.
Mit den Beeren und dem Schnittlauch-Sauerrahm servieren.