Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 3

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: 09.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Fruchtiger Radieschensalat

Rezept für 4 Personen

1 rote Zwiebel
2 Grapefruits
1 Bund Radieschen
2 EL Raps- oder Olivenöl
1 EL Weissweinessig
1 TL flüssiger Honig
20 g Kresse
½ TL grobkörniger Senf
½ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
50 g Walnusskerne

Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Grapefruits schälen, Schnitze in Stücke sowie Radieschen in feine Scheiben schneiden. Blätter grob hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben.
Öl, Essig, Honig und Kresse fein pürieren. Senf daruntermischen, würzen. Sauce in die Schüssel geben und sorgfältig mischen. Wallnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht duften und hellbraun sind. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Grob hacken und über den Salat streuen.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Deftiges Sauerkrautcurry

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
350 g Kürbis, in Würfeln, z.B. Hokkaido mit Schale
150 g Rollgerste
3 EL Currypulver, mild oder scharf
250 ml Kokosmilch
600 ml Bouillon (Herbamare)
350 g Sauerkraut gekocht, abgetropft
250 g Räuchertofu
1 EL Öl zum Braten
2 EL Soja-Würzsauce (Kelpamare)
2 EL Sesamsaat
Joghurt zum Garnieren

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einem Topf warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Kürbiswürfel und Gerste dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Curry bestäuben und ca. 2 Minuten mitdünsten.
Kokosmilch und Bouillon angiessen, aufkochen lassen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen. Sauerkraut dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Tofu in Würfel schneiden, im heissen Öl kurz knusprig braten, Kelpamare zufügen, Sesam darüberstreuen und Pfanne vom Herd nehmen.
Curry mit Joghurt und Tofu garnieren, sofort servieren.