

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 4

**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:** 29.01.2026

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



**Georg Reuter**  
Kreative Frischeküche  
mit Stil.



## Frühlingspotpourri mit Sanddorn

Rezept für 4 Personen

**ein wenig Staudensellerie mit  
hellen Blättern**

**½ Bd. Radieschen mit Grün  
eine Handvoll Wildkräuter**

**1 kleiner Rettich und Rettichkresse  
4 junge Karotten**

**1 Zitrone**

**Salz (Herbamare), Pfeffer**

**3 EL Sanddornmark**

**½ TL Senf**

**1 EL Leinöl**

**100 g geröstete, geschälte  
Haselnüsse**

Vom Staudensellerie und den Radieschen schöne Blätter abzupfen und zu den Wildkräutern und der Kresse geben. Den Rettich, die Karotten, den Staudensellerie sehr dünn schneiden oder hobeln und mit 3 EL Zitrone und Salz marinieren. Für die Sauce Sanddornmark mit Senf, 3 EL Zitrone, Salz und Pfeffer verrühren und zum Schluss das Leinöl dazugeben. Das marinierte Gemüse einem Carpaccio ähnlich auf dem Teller anrichten, Sanddornsauce darübergeben und mit den verschiedenen Blättern und der Kresse garnieren. Haselnüsse halbieren und dekorativ auf die Teller verteilen.





**Georg Reuter**  
Kreative Frischeküche  
mit Stil.



## Spargel-Quiche mit Kefir

Rezept für 4 Personen

Aus den Zutaten einen salzigen Mübeteig herstellen, einwickeln und mindestens 30 Minuten kühlen. Dann Teig in vier Stücke teilen, ausrollen und runde Förmchen damit auslegen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und 15 Minuten kalt stellen.

Bei 180 °C 15 Minuten mit Ober- und Unterhitze backen.

Den Spargel schälen. Aus den Schalen und Endstücken mit 0,5 l Wasser und Salz einen Fond kochen. Spargel 5 Minuten im abgeseihten Fond gar ziehen lassen. Vier Spargel für die Garnitur wegnehmen und den Rest in 3 cm kleine Stücke schneiden.

Schalotten halbieren, in Streifen schneiden und mit Ghee glasig anschwitzen. Mit dem Rahm und 4 EL Spargelfond auffüllen und 4 Minuten köcheln. Einige Minuten abkühlen lassen.

Eier, Petersilie, Bergkäse verrühren, mit den Spargelstücken und dem warmen Schalottenrahm mischen. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken, auf die vorgebackenen Quicheformen verteilen und diese bis zum Stocken nochmals 25 Minuten bei 150 °C im Backofen garen. Kefir und Kresse mixen und mit wenig Salz abschmecken. Quiche mit den halbierten Spargelstangen und der Sauce servieren.

### Dinkelteig:

**160 g Dinkelmehl Typ 630**

**75 g Butter**

**50 ml Wasser, Prise Salz**

**500 g dünne Spargel**

**Salz (Herbamare)**

**3 Schalotten**

**1 TL Ghee**

**150 ml Rahm (Sahne)**

**2 Eier**

**1 EL gehackte Blattpetersilie**

**30 g geriebener Bergkäse**

**Pfeffer, Muskat**

**150 ml Biokefir**

**ein Schälchen Kresse**