Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 5

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: 05.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Spinat-Feta-Muffin

Rezept für 4 Personen

1 Ei
100 ml Milch oder pflanzliche Alternative
3 EL Raps- oder Olivenöl
50 g geriebener Parmesan
1 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
150 g Feta
1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
150 g Blattspinat
200 g Dinkelmehl
1,5 TL Backpulver

Ei, Milch, Öl und Parmesan in einer Schüssel gut verrühren, würzen. Feta grob dazubröseln.
Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, dazugeben.
Spinat waschen, gut trockenschleudern. Spinat grob hacken, beifügen.
Mehl und Backpulver mischen. Unter die Spinatmasse mischen, ohne lange zu rühren.
Muffinblech mit acht Papierförmchen auslegen, Teig verteilen.
In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, aus dem Muffinblech heben und servieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Rhabarber-Griess-Tarte

Rezept für 4 Personen

200 g helles Dinkelmehl
50 g Rohrzucker, gemahlen
100 g Butter, in Stücken, kalt
1 Ei, verquirlt
Backperlen oder Hülsenfrüchte
600 ml Milch
1 Prise Salz
100 g Dinkelgriess
4 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
100 ml Halbrahm (Sahne)
1 Ei
300 g roten Rhabarber
4 EL Johannisbeergelee
15 g Pistazien, geröstet, ungesalzen, geschält

Mehl und Zucker mischen, Butter dazugeben, alles mit den Händen krümelig reiben. Ei beigeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, dabei nicht kneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen. Dann Teig auf wenig Mehl zu einer Rondelle von ca. 28 cm Durchmesser auswallen. In das mit Backpapier ausgelegte Blech legen, Rand andrücken, Boden dicht einstechen. Nochmals kurz kühl stellen.
Backpapier auf den Teig legen, Backperlen oder Hülsenfrüchte darauf verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen, Backperlen entfernen. Milch mit Salz aufkochen. Griess dazugeben, bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Brei eindickt. Etwas auskühlen lassen, Zucker, Vanillezucker, Rahm und Ei daruntermischen. Auf dem Tarte-Boden verteilen.
Rhabarber in Länge der Tarte-Form schneiden. Längs halbieren und auf dem Griess verteilen, leicht andrücken. Tarte in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten backen. Tarte herausnehmen, Gelee kurz erwärmen und Rhabarber damit bepinseln. Auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit gehackten Pistazien garnieren.