Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 6

Rubrik: Natürküche

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: 08.08.2025

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

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Buttermilch-Kaltschale mit Immortelle

Rezept für 4 Personen

4 EL Ghee
2 EL gezupfte Immortelleblätter
8 Radieschen mit Grün
0,5 l Buttermilch
½ Kaffeelöffel Sumach (Essigbaumgewürz)
1 Msp. Fleur de sel

Ghee in kleinem, hohen Kochgeschirr erhitzen und die nadelähnlichen Immortelleblätter darin für ca. 10 Sekunden frittieren, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit dem Messer fein hacken.
Radieschenblätter abzupfen. Radieschen in dünne Streifen schneiden.
Für die Kaltschale im Mixbecher oder mit dem Pürierstab Buttermilch, Sumach, Fleur de sel, Radieschenblätter und die Hälfte der frittierten Immortelleblätter mixen.
In Gläser oder Suppenschalen abfüllen.
Mit den geschnittenen Radieschen und der restlichen gehackten Immortelle garnieren.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Zitronengnocchi mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

400 g gekochte mehlige Kartoffeln
1 Biozitrone
160 g Hartweizengriess
2 Eier
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
1 Bund grüner Spargel
2 Zucchini
4 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Olivenöl
100 g Datteltomaten halbiert
30 g getrocknete Tomaten (fein gewürfel)
Butter
1 Handvoll Salbeiblättchen

Kartoffeln noch heiss pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Abgeriebene Schale der Zitrone und den Saft dazugeben. Aus Kartoffeln, Griess und Eiern einen Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, ca. 1 Stunde ruhen lassen.
Danach Teig in vier Stücke teilen, daraus zwei Zentimeter dicke Rollen formen, diese in daumenbreite Stücke schneiden, leicht flach drücken und im Salzwasser mit den ausgepressten Zitronenhälften 10 Minuten garziehen lassen.
Währenddessen vom Spargel je nach Dicke das untere Drittel schälen und in 5 cm Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und mit dem Spargelschäler gleichmässig dünne Streifen abschälen. Lauchzwiebeln in 5 mm grossen Stücke schneiden. Spargel mit Olivenöl und Knoblauch ca. 3 Minuten braten. Zucchini in einer extra Pfanne mit Olivenöl ganz kurz sehr heiss braten, dann Tomaten und Lauchzwiebeln hinzufügen, Spargel beigeben, die Mischung abschmecken.
Abgetropfte Gnocchi rasch in Butter mit Salbeiblättchen anbraten. Alles auf einem Teller anrichten, mit etwas Zitronensaft beträufeln.