

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 7-8

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: 16.01.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Weitere peruanische Kochideen:
www.avogel.ch/Rezepte



Peruanischer Quinoasalat

Rezept für 4 Personen

- 120 g dreifarbig Quinoa**
- 500 ml Bouillon (Herbamare)**
- 1 rote Zwiebel**
- ½ Bund glatte Petersilie**
- ½ Bund Koriander**
- 300 g verschiedenfarbige Tomaten**
- 3 gegarte Maiskolben**
- 5 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl**
- 4 EL Weissweinessig**
- 1,5 TL Salz (Herbamare Spicy)**
- Pfeffer aus der Mühle**
- ½ unbehandelte Limette**

Quinoa in einem feinmaschigen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Mit der Gemüsebouillon in einen Topf geben. Aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 15 Min. köcheln lassen. Quinoa abgiessen, gut abtropfen und auskühlen lassen. Zwiebel schälen, längs halbieren, in feine Streifen schneiden. Petersilie und Koriander fein hacken. Tomaten würfeln. Alles in eine Schüssel geben.

Maiskörner vom Kolben abschneiden, dazugeben. Quinoa daruntermischen. Öl und Essig hinzufügen, würzen. Limettensaft auspressen und darüberträufeln.

Tipp: Quinoasalat mit grillierten Maiskolben servieren.



Assata Walter

Gesunde Küche
mit Biss.



Südamerikanische Natillas

Rezept für 4 Personen

Milch und alle Zutaten bis und mit Kardamom in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Mark und Schote zur Milch geben. Zimtstange in Stücke brechen, ebenfalls hinzufügen. Alles gut verrühren.

Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln. Sobald die Masse bindet und cremig wird, den Topf sofort von der Platte nehmen und etwa 1 Min. weiterrühren.

Creme durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, abkühlen, ca. 2 Std. kühlstellen. Zucker in einer Pfanne schmelzen, bis hellbraunes Karamell entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Cornflakes unter die Karamellmasse mischen, salzen. Karamellflocken auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auskühlen lassen.

Creme vor dem Servieren einmal gut durchrühren. Mit den Karamellflocken garnieren.

600 ml Vollmilch

80 g Roh-Rohrzucker

5 Eigelb

1 EL Maisstärke

1 Msp. gemahlener Kardamom

1 Vanilleschote

1 Zimtstange

3 EL Roh-Rohrzucker

30 g ungezuckerte Cornflakes

1 Prise Salz