

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 9

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

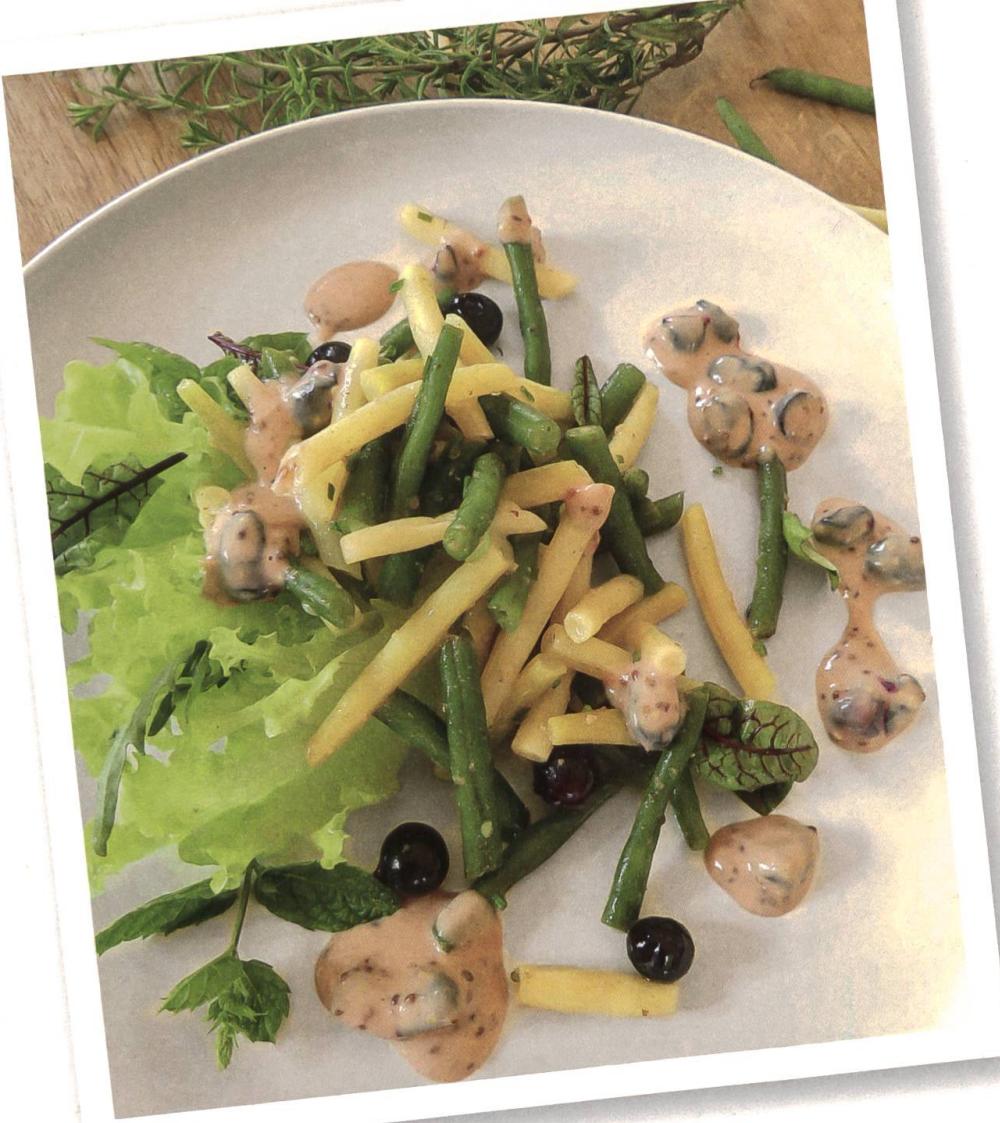
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 22.02.2026

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Zweierlei Bohnensalat

Rezept für 4 Personen

300 g Bohnen (z.B. Buschbohnen, Wachsbohnen)
Bohnenkraut
½ Bund Schnittlauch
5 EL Apfelessig
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 EL süßer Senf
10 EL Distelöl
4 EL Apfelsaft
2 EL mittelscharfer Senf
1 EL grobkörniger Senf
50 g Heidelbeeren
grüner Salat
Gartenkräuter

Bohnen putzen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen.

Apfelessig, Salz und Pfeffer mit dem süßen Senf verrühren und langsam das Distelöl hinzufügen. Bohnenkraut und Schnittlauch fein schneiden und zusammen mit dem Dressing zu den Bohnen geben und marinieren.

Mittelscharfen und grobkörnigen Senf mit dem Apfelsaft mischen und den Grossteil der Heidelbeeren (3 gehäufte Löffel davon zurückbehalten) dazugeben, nur kurz umrühren.

Kurz vor dem Servieren den grünen Salat und die restlichen Heidelbeeren zu den Bohnen geben.

Zusammen mit den Gartenkräutern anrichten. Die Heidelbeer-sauce auf den Bohnensalat und den Tellerträufeln.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Auberginen mit Senfkruste und Miso-Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

Kartoffeln schälen und in 1,5 cm kleine Würfel schneiden. Die Misopaste in 500 ml Wasser geben und die Kartoffeln darin kochen. Abseihen und den Fond auffangen.

Auberginen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Dijonsenf einseitig bestreichen, und die Senfseite auf einen bereitgestellten Teller mit Dinkelgriess legen. In einer beschichteten Pfanne Distelöl erhitzen und auf der Griess-Senf-Seite goldgelb backen. Umdrehen und noch 1 bis 2 Minuten auf der Kehrseite garen. Auf Küchenkrepp legen und warmhalten.

250 ml des Kartoffelwassers aufkochen, mit etwas Salz, Zitronensaft und 1 EL Estragonsenf abschmecken und mit der angerührten Maisstärke leicht abbinden.

Lauchzwiebeln fein schneiden. Die Kartoffelwürfel und die Hälfte der Lauchzwiebeln in der Flüssigkeit erhitzen und anrichten.

Auberginescheiben obenauf legen. Fond angießen und das Gericht mit Lauchzwiebeln, Kürbiskernen und Kürbiskernöl abrunden.

700 g festkochende Kartoffeln
50 g Misopaste (aus Sojabohnen)
2 kleine, längliche Auberginen
Dijonsenf
etwas Dinkelgriess
Distelöl zum Braten
Salz (Herbamare)
1 Zitrone
1 EL Estragonsenf
1 EL Maisstärke
2 rote Lauchzwiebeln
4 EL Kürbiskerne, geröstet
4 EL Kürbiskernöl