

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 10  
  
**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**

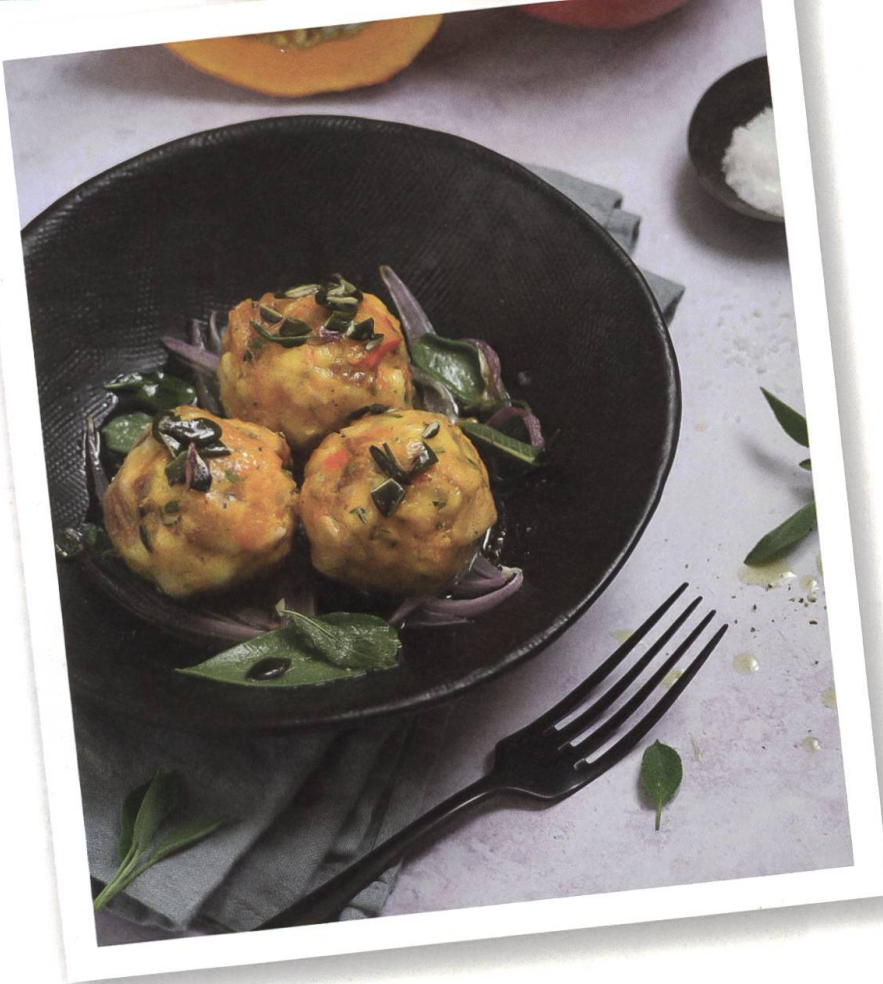
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

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



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Kürbisknödel in Salbeibutter

Rezept für 4 Personen

**600 g Kürbis mit der Schale**  
**½ TL Salz (Herbamare)**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 rote Zwiebeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**400 g Laugenbrötchen vom Vortag**  
**½ Bund mediterrane Kräuter**  
**1 TL Salz (Herbamare)**  
**¼ TL Muskatnuss**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**200 ml Milch**  
**1 Ei**  
**80 g Butter**  
**1 Bund Salbei**  
**Salz / Pfeffer aus der Mühle**

Kürbis waschen, entkernen, würfeln und in eine ofenfeste Form geben. 2 EL Öl und Salz darüber verteilen und mischen. Zugedeckt im Backofen bei 180 °Grad (Unter- und Oberhitze) ca. 60 Minuten weich backen. Von Zeit zu Zeit wenden. Herausnehmen, abkühlen lassen. Mit einer Gabel grob zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Eine Zwiebel und den Knoblauch im restlichen Öl glasig dünsten, abkühlen lassen. Eine Zwiebel in feine Streifen schneiden, beiseite stellen.

Laugenbrötli fein würfeln und zu Kürbismus, Zwiebeln, Knoblauch und gehackten Kräutern in eine Schüssel geben, würzen, mischen. Milch aufkochen, über die Masse giessen. Ei verquirlen und dazugeben. Masse mit den Händen gut mischen. Zugedeckt ca. 15 Min ruhen lassen. Mit feuchten Händen ca. 12 tennisball-grosse Knödel formen. Diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Min. ziehen lassen.

Butter in einer grossen Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Salbei in Streifen schneiden und dazugeben. Salbeibutter mit Salz und Pfeffer würzen. Knödel herausnehmen, abtropfen lassen und in der Salbeibutter schwenken. Sofort servieren.





**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.

Weitere vegane und vegetarische  
Ideen: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch),  
Stichwort vegan



## Knusprige Linsenschnitzel

Rezept für 4 Personen

Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser gut abspülen. In einer Schüssel mit frischem Wasser bedecken und zugedeckt mindestens 5 Stunden einweichen. Linsen gut abtropfen lassen. Zu einer feinen Masse pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In Bratbutter ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zum Linsenmus geben.

Rosmarin abzupfen, fein hacken. Mit den Haferflocken und Leinsamen zum Linsenmus geben, würzen, gut mischen. Cornflakes einige Male mit den Händen zerdrücken. Je 2 EL Linsenmus mit feuchten Händen rundlich formen. Ringsum in den Cornflakes wenden. Bei mittlerer Hitze in reichlich Bratbutter beidseitig je ca. 3 Minuten knusprig braten. Sofort servieren.

**Hinweis:** Das Linsenmus ist sehr weich, doch durch das Braten werden die Schnitzel fest. Am besten ein Schnitzel ums andere in die Cornflakes tunken, direkt in die Pfanne geben und leicht flach drücken. Mit herbstlichem Salat servieren.

**200 g rote Linsen**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Bratbutter**  
**2 Zweiglein Rosmarin**  
**30 g feine Haferflocken**  
**1 EL geschrotete Leinsamen**  
**½ TL geräuchertes Paprikapulver**  
**1 TL Salz (Herbamare Spicy)**  
**¼ TL Muskatnuss**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**100 g ungezuckerte Cornflakes**  
**Bratbutter zum Braten**