

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 11

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: 19.01.2026

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Sesam-Ei mit Räucherforelle und Nüsslisalat

Rezept für 4 Personen

**2 Scheiben Gewürzbrot oder
Pumpernickel**
2 EL schwarzer Sesam
Bratöl
6 Bioeier
2 EL kaltgepresstes Sesamöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 EL Apfelessig
Senf, Zucker, Salz (Herbamare)
6 EL kaltgepresstes Distelöl
120 g Nüsslisalat (Feldsalat)
2 Räucherforellenfilets (Öko-Zucht)
100 g Sauerrahm

Das Gewürzbrot zerbröseln, mit dem Sesam und etwas Bratöl in der Pfanne rösten. 2 EL für Deko zur Seite stellen.

Eier mit 2 EL Sesamöl, Salz und Pfeffer verquirlen. Bratöl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Durchmesser) erhitzen und die Eier dazugeben. Nach einer Minute die Bröselmischung daraufstreuen und die Pfanne für 4 Minuten in den 100 °C heißen Backofen stellen. Ist das Ei gestockt, auf Backpapier geben und abkühlen lassen. In gleichmässige Stücke schneiden.

Apfelessig, Senf, Zucker und Salz vermengen, dann langsam das Distelöl hineinrühren und den gewaschenen Nüsslisalat mit dem Dressing marinieren.

Die Eistücke im Wechsel von Eiseite und Sesamseite dekorativ anrichten, zerteilte Forellenfilets anlegen. Den Salat in die Tellermitte setzen, Dekobrösel darübergeben und nach Belieben mit einigen Klecksen Sauerrahm verzieren.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Herbstliche Pilzpfanne mit Sabayon

Rezept für 4 Personen

Gemüse und Pilze waschen, bzw. reinigen. Kürbis und Pastinaken schälen. Beide in 3 mm dicke Stücke schneiden; Lauch und Pilze in etwas grössere Stücke schneiden. In einer grossen Bratpfanne oder im Wok Ghee erhitzen, Pastinaken und Kürbis darin anbraten. Nach 3 Minuten Lauch und Pilze hinzufügen und alles Weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Salzen, pfeffern und die gehackte Petersilie hinzufügen.

4 Eigelb und Gemüsebrühe kräftig mit dem Schneebesen verrühren. Im Wasserbad so lange aufschlagen, bis der Schneebesen im Sabayon Spuren hinterlässt und die schaumige Sauce ca. 70 °C erreicht hat. Mit Zitronensaft und Fleur de sel abschmecken. Gemüse mit Sabayon und Pellkartoffeln servieren.

3 Pastinaken
1 Lauchstange
350 g Butternut Kürbis
250 g Wald- oder Zuchtpilze
½ Bund Blattpetersilie
2 EL Ghee
Salz (Herbamare), Pfeffer
4 Eigelb
150 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
Zitronensaft
Fleur de sel
500 g Pellkartoffeln