Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 12

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: 03.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Buchweizensalat mit Randen

Rezept für 4 Personen

600 g Randen (Rote Bete)
3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
7 EL Olivenöl
½ TL Salz (Herbamare)
130 g Buchweizen
1 l Salzwasser
150 g Pilze, z.B. Kräuterseitlinge
2 Frühlingszwiebeln
½ Bund frische Kräuter
3 EL Essig (Aceto Balsamico)
Salz / Pfeffer nach Bedarf
2 EL grob gehackte, geröstete Haselnüsse

Randen schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Schnitze und Scheiben schneiden. Auf ein Backblech verteilen. 2 EL Öl und Salz dazugeben, mischen. Backofen (Umluft) auf 180 °C vorheizen, Zutaten auf mittlerer Schiene platzieren, ca. 30 Min. backen, ab und zu wenden.
2 EL des Buchweizens beiseitestellen; den Rest in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. In Salzwasser aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Min. kochen, bis die Körner weich sind. Abgiessen, abkühlen lassen.
Restlichen Buchweizen in einer Bratpfanne ohne Fett langsam rösten, bis er beginnt zu duften und die Körner aufpuffen; beiseitestellen. In der gleichen Pfanne Pilze in 3 EL heissem Öl braten, bis sie goldbraun sind. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, dazugeben. Pilze, gekochten Buchweizen und Randengemüse aus dem Ofen in einer grossen Schüssel mischen. Kräuter grob hacken, restliches Öl und Balsamico dazugeben. Gut mischen, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Salat anrichten und mit Haselnüssen und geröstetem Buchweizen garnieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Brotpudding mit Äpfeln

Rezept für 4 Personen

300 g Brot vom Vortag
2 rotschalige Äpfel, z.B. Rubens
50 g Rosinen
¼ TL Kardamom
¼ TL Koriander, gemahlen
Mark aus der Vanilleschote
5 Eier
150 g Zucker
2 Zimtstangen
1 l Milch
1 EL Maisstärke
½ TL Zimt

Brot in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit den Rosinen, Kardamom, Koriander und Vanillemark gut mischen. In eine Auflaufform verteilen.
Eier und Zucker gut verrühren. Zimtstangen aufbrechen und mit der Milch aufkochen lassen, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln. Milch durch ein feines Sieb giessen. Zimtmilch portionenweise unter die Eiermasse rühren.
600 ml der Eiermilch über das Brot giessen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens zugedeckt ca. 30 Min. backen, bis die Eiermilch gestockt ist. Abdecken und 5 Min. fertig backen.
Restliche Eiermilch mit Maisstärke verrühren. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren köcheln, bis die Masse eindickt. Herdplatte abstellen und 1 Min. weiterrühren. Zimt unterrühren und durch ein feines Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen lassen. Brotpudding mit Zimtsauce servieren.
Tipp: Es können alle Sorten Brot verwendet werden. Rosinen durch Cranberrys ersetzen oder weglassen.