Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 79 (2022)

Heft: 3

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: 16.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Süss-saurer Radieslisalat mit Knuspertofu

Rezept für 4 Personen

3 EL Olivenöl
4 EL Apfel- oder Weissweinessig
1½ EL flüssiger Honig
1 kleine Chilischote
1 TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
2 Bund Radieschen mit dem Grün
2 Karotten
1 Frühlingszwiebel
1 rotschaliger Apfel
2 EL Mehl
1 EL Würzsauce (Kelpamare)
2 EL pflanzliche Milch oder Wasser
250 g geräucherter Tofu
80 g Paniermehl (asiat. Panko)
Öl oder Bratbutter zum Braten

Öl, Essig und Honig in einer Schüssel verrühren. Chili in feine Ringe schneiden, dazugeben, würzen. Radieschen in feine Scheiben schneiden, die Blätter grob hacken. Karotten schälen und auf einer Bircherraffel reiben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Apfel samt Schale in Stäbchen schneiden. Alles zur Sauce geben, mischen.
Mehl, Kelpamare und pflanzliche Milch gut verrühren. Tofu in Würfel schneiden, dazugeben und alles vermischen. Tofu portionenweise aus der Mehlmasse heben und im Paniermehl wenden, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Tofuwürfel in heissem Fett rundum etwa zwei Minuten unter gelegentlichem Wenden knusprig braten. Auf dem Salat anrichten.
Tipp: Mit gerösteten, gesalzenen Erdnüssen garnieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Spinat-Bratlinge mit Zitronendip

Rezept für 4 Personen

150 g Haferflocken
100 ml heisses Wasser
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 EL Olivenöl
300 g Blattspinat
30 g Sonnenblumenkerne
1 cm Ingwer, geschält, fein gerieben
1 TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
Öl oder Bratbutter zum Braten

1 kleine Knoblauchzehe
240 g Schafsmilchjoghurt
¼ unbehandelte Zitrone
¾ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

100 g Haferflocken in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergiessen und kurz quellen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Im warmen Öl ca. 5 Minuten glasig dünsten. Zu den Haferflocken geben. Spinat gut waschen, abtropfen lassen. In derselben Bratpfanne portionenweise dünsten, bis der Spinat leicht zusammenfällt. In ein Abtropfsieb geben und etwas abkühlen lassen. Spinat gut ausdrücken und grob hacken, in die Schüssel geben. Restliche Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Ingwer hinzufügen, würzen, gut mischen.
Mit feuchten Händen ca. 12 Bratlinge aus der Masse formen. Bei mittlerer Hitze im Öl beidseitig je ca. 3–5 Min. goldbraun braten.

Für den Dip Knoblauch schälen, zum Joghurt pressen. Zitronenschale fein dazureiben. 1 TL Zitronensaft dazugeben, würzen, gut vermischen. Dip mit den Bratlingen servieren.
Variante: 50 g Feta in die Spinatmasse bröseln.