Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 79 (2022)

Heft: 5

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: 13.12.2025

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

Vegan

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Lupinen-Kroketten mit Safran-Aioli

Rezept für 4 Personen

100 ml ungesüsster Sojadrink (plus etwas mehr für die Panade)
1 EL Zitronensaft
1 Briefchen Safran
1–2 Knoblauchzehen
200 ml Sonnenblumenöl
½ TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer
600 g mehligkochende Kartoffeln
Salzwasser
100 g Süsslupinenmehl
1½ TL Salz (Herbamare Spicy)
1 Msp. Muskat
½ TL Paprika
wenig Pfeffer
100 g Paniermehl
5 EL Sonnenblumenöl

Sojadrink, Zitronensaft, Safran und geschälte Knoblauchzehen in ein hohes Mixgefäss geben, fein pürieren. Öl in einem dünnen Strahl dazugiessen und weiter mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Würzen, zugedeckt kühl stellen.
Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Abgiessen, Kartoffeln etwas ausdampfen lassen. Mit einer Kartoffelpresse zu Püree pressen.
Lupinenmehl, Salz, Muskat und Paprika zu der noch warmen Kartoffelmasse geben, pfeffern. Alles gut mischen. Mit den Händen zu Kroketten formen.
Wenig Sojadrink und Paniermehl in je einen tiefen Teller geben. Kroketten zuerst im Sojadrink drehen, dann im Paniermehl wenden.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Mit der Hälfte des Öls bepinseln. In der Mitte des auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen. In der Hälfte der Zeit wenden und mit dem restlichen Öl bepinseln.
Kroketten mit dem Safran-Aioli servieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Vegan

Chia-Pudding mit marinierten Minze-Erdbeeren

Rezept für 4 Personen

50 g Chia-Samen
300 ml Kokosdrink oder eine andere pflanzliche Milchalternative
1 TL Agavendicksaft
500 g Erdbeeren
1 Zweiglein Pfefferminze
1 TL Zitronensaft

Chia-Samen mit Kokosdrink und Agavendicksaft gut verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen. In die vorbereiteten Gläser verteilen. Zugedeckt ca. 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
Erdbeeren rüsten, in Würfelchen schneiden. 4 EL davon beiseite nehmen und fein pürieren. Erdbeerpüree zu den restlichen Erdbeeren geben, Zitronensaft dazugeben. Pfefferminzblättchen abzupfen und fein hacken, dazugeben und gut mischen.
Ca. 30 Minuten ziehen lassen.
Marinierte Erdbeeren auf dem Chia-Pudding verteilen.
Tipp: mit gepufftem Quinoa garnieren.