

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 6

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: 03.02.2026

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Blumenkohl in Buttermilch mit Wildkräutern und Himbeeren

Rezept für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl

1 Zitrone

500 ml Buttermilch

Salz (Herbamare)

Pfeffer

4 EL Olivenöl

**100 g Wildkräutersalat mit
essbaren Blüten**

125 g Himbeeren

Vom Blumenkohl den Strunk entfernen, dann mithilfe einer Käsereibe zwei Röschen grob reiben und 1 EL Zitronensaft darübergeben. Den restlichen Kohl in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Die Buttermilch mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft kräftig abschmecken und über die Blumenkohlscheiben geben.

Drei Stunden ziehen lassen. Den Kohl mit etwas Marinade auf die Teller verteilen, ebenso den Wildkräutersalat.

Dann mit dem fein geriebenen Kohl bestreuen und mit den Himbeeren garnieren.

Restliche Buttermilch in einer Schüssel als zusätzliche Sauce und Dip dazu servieren.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Staudensellerie mit Lauch und Feta überbacken

Vom Staudensellerie die äusseren Fäden abziehen oder mit dem Sparschäler schälen. Die hellen, inneren Blätter beiseite legen.

Die Lauchstange längs halbieren. Beide Gemüse in 10 cm lange Stücke schneiden. Danach in der Gemüsebrühe bissfest garen: Sellerie ca. 6 Minuten, Lauch ca. 4 Minuten. Beides noch warm in vier Portionen auf ein geölttes Backblech geben. Zuerst Sellerie, dann Lauch und nochmals Sellerie möglichst exakt übereinander stapeln (alternativ in eine passende Auflaufform legen).

Die gewürfelten roten Zwiebeln mit dem gehackten Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Tomaten in 1 cm grosse Stücke schneiden und dazugeben. Für eine Minute mit in der Pfanne andünsten, salzen und pfeffern. Fetawürfel dazugeben und vorsichtig vermengen. Den Feta auf die Sellerie-Lauch-Stapel verteilen und im Backofen mit der Grillfunktion überbacken.

Mit einem Spachtelmesser auf warme Teller heben und mit der restlichen Tomaten-Zwiebel-Mischung und den Sellerieblättern garnieren.

Rezept für 4 Personen

1 Staudensellerie

1 Stange Lauch

1,5 l Gemüsebrühe

4 EL Olivenöl

2 rote Zwiebeln

1 EL junger Knoblauch

300 g saisonale Tomatensorten

Salz (Herbamare)

Pfeffer

400 g Biofeta gewürfelt