

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 7-8

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: 23.02.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Kräuterfeta mit Gurkensalat

Rezept für 4 Personen

2 EL Naturjoghurt
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine rote Zwiebel
1 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
2 Salatgurken
4 Zweiglein Oregano
7 EL Paniermehl
400 g Feta
Öl zum Braten

Joghurt, Öl und Zitronensaft verrühren. Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch fein hacken. Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Alles mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken in dünne Scheiben dazuhobeln, mischen. Oregano abzupfen und fein hacken. Mit Paniermehl mischen. Feta in Stäbchen oder Scheiben schneiden. In der Kräuterpanade wenden, gut andrücken. Feta in heißem Öl bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und mit dem Gurkensalat servieren.

Tipp: Feta kann auch im Backofen gebacken werden (mit wenig Öl beträufeln). Anstelle von Feta lässt sich z.B. Halloumi (Grillkäse) verwenden.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Wassermelone-Minze-Limonade

Limetten auspressen, Pfefferminzblättchen abzupfen und mit dem Fruchtfleisch fein pürieren.
Mit dem Wasser mischen und durch ein feines Sieb gießen.
Mit Eiswürfeln servieren.

Tipp: Nach Wunsch mit Soda aufgießen. Zusätzlich etwas Ingwer mit hineinmischen.
Hält zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Rezept für 4 Personen

2 Limetten
2 Zweiglein Pfefferminze
ca. 1 kg Wassermelonenfruchtfleisch
5 dl kaltes Wasser
wenig Zucker, nach Bedarf