

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 10

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

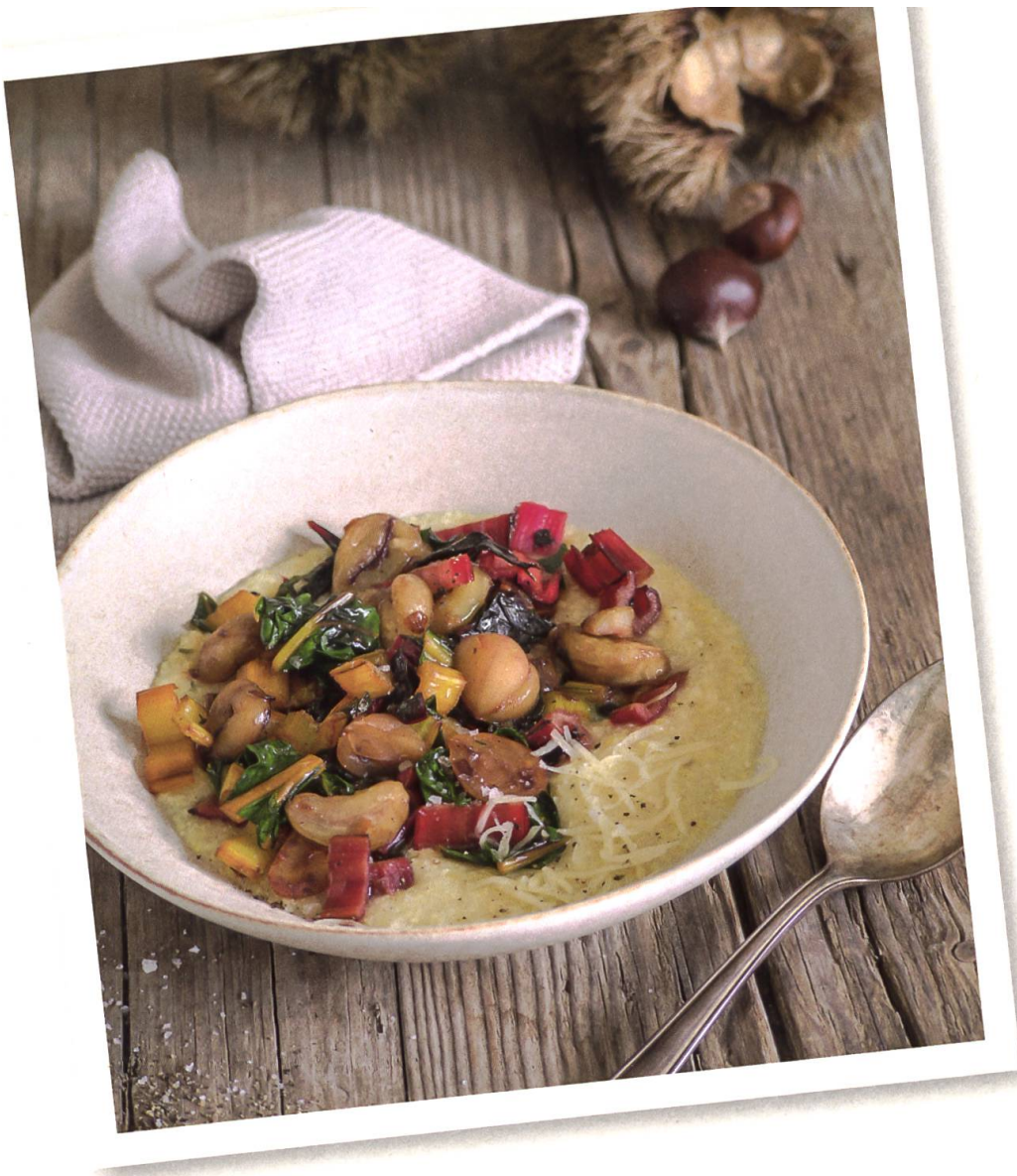
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.05.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Polenta mit Marroni- Mangold-Gemüse

Rezept für 4 Personen

1,5 l Gemüsebouillon
250 g Bramata-Polenta
150 g geriebener Bergkäse
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl
300 g gekochte, geschälte Marroni
500 g Mangold
1 dl Gemüsebouillon (Herbamare)
Salz (Herbamare)
Pfeffer nach Bedarf

Bouillon aufkochen, Mais unter Rühren dazugeben. Auf kleiner Stufe ca. 30 bis 35 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Mais gar und ein Brei ist. Käse darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken. Zugedeckt warmstellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Im warmen Öl andünsten. Marroni grob hacken, dazugeben und unter gelegentlichem Rühren braten, bis alles leicht Farbe annimmt und zu duften beginnt.

Mangold in Stücke schneiden, dazugeben, rühren. Bouillon darübergießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten, bis der Mangold gar, aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta in tiefe Teller geben, Marroni-Mangold-Topping darauf verteilen.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Kürbiskuchen mit Zimtapfel und Streusel

Für die Streusel Butter, Zucker und Mehl vermischen. Mandeln daruntermischen, kühl stellen.

Kürbis mit wenig Wasser zugedeckt, ca. 10 bis 15 Minuten weich dämpfen. Wasser abgiessen, auskühlen lassen. Mit der Gabel fein zerdrücken.

Weiche Butter mit Zucker schaumig rühren, Eier dazugeben, kurz weiter rühren. Mehl, Maisstärke und Backpulver und Salz mischen. Zur Buttermischung geben und gut verrühren. Ausgekühltes Kürbispüree daruntermischen. In einer mit Backpapier ausgelegten Springform verteilen. Äpfel vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zimt mischen, auf dem Kürbiskuchenteig verteilen, leicht andrücken. Streusel Teig darüber verteilen.

In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen. Aus der Form nehmen, mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Nach der Hälfte der Backzeit den Kuchen mit Alufolie abdecken, damit die Streusel nicht zu dunkel werden.

Rezept für 4 Personen

für die Streusel:

100 g Butter
100 g gemahlener Rohrzucker
100 g Mehl
150 g Mandelblättchen

für den Kuchen:

300 g Kürbisfruchtfleisch, gewürfelt
120 g Butter, weich
150 g gemahlener Rohrzucker
2 Eier
150 g Mehl
50 g Maisstärke
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
5 Äpfel
1,5 TL Zimt