

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 79 (2022)

Heft: 11

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>



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Topinambursuppe mit Walnuss

Rezept für 4 Personen

400 g Topinambur
2 Schalotten
½ Lauchstange, den hellen Teil
2 EL Ghee
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)
200 ml Rahm (Sahne)
Salz
Piment, gemahlen
1 Handvoll Walnusskerne
4 EL Walnussöl

Topinambur waschen, eventuell schälen und in Scheiben schneiden.

Schalotten schälen, fein schneiden. Lauch fein schneiden. Beides mit Ghee farblos anschwitzen. Topinambur dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. So lange köcheln lassen, bis die Topinambur gar sind. Rahm dazu geben und 4 Minuten weiter köcheln.

Suppe fein pürieren und mit Salz und Piment abschmecken. Die Walnusskerne ohne Fett anrösten, dann grob zerhacken. Suppe portionsweise anrichten. Walnüsse darauf verteilen und je 1 EL Walnussöl darübergeben.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Ofenkürbis mit Beluga-Linsen

Rezept für 4 Personen

Linsen waschen. Zwiebel fein würfeln und mit dem Ghee anschwitzen. Ingwer und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Wasser aufgiessen (Menge gemäss Packungsaufschrift der Linsen). Bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen und abschmecken.

Kürbis entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Zusammen auf einem Backblech mit Salz, Pfeffer, dem orientalischen Gewürz und einer Prise Chili würzen. Mit Olivenöl beträufeln, alles gut mischen und gleichmäßig verteilen.

Kerngehäuse der Birnen entfernen und Früchte in 0,5 cm breite Spalten schneiden. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis ca. 10 Minuten garen, dann die Birnenspalten dazugeben, mischen und weitere 5 Minuten garen.

Das Ofengemüse auf den Linsen anrichten und mit Naturjoghurt servieren.

250 g Beluga-Linsen
1 Zwiebel
1 EL Ghee
Lorbeerblatt
3 Scheiben Ingwer
Salz (Herbamare), Pfeffer
Ras el-Hanout
1 kg Hokkaidokürbis
4 Schalotten
Chilipulver
5 EL Olivenöl
2 Birnen, feste Sorte
150 g Joghurt natur