

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 79 (2022)

**Heft:** 9

**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:** 20.02.2026

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



**Georg Reuter**  
Kreative Frischeküche  
mit Stil.



# Herzhafter Kartoffelpfannkuchen

Rezept für 4 Personen

**350 ml Vollmilch**

**150 g Mehl**

**4 Eier (Eigelb/Eiweiss trennen)**

**350 g gekochte mehlige Kartoffeln**

**Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat**

**1 Handvoll frische Liebstöckelblätter**

**Ghee (zum Backen)**

**400 g Süßkartoffeln, geschält**

**5 EL Sonnenblumenöl**

**8 Schalotten**

**4 Scheiben Ingwer**

**1 Knoblauchzehe zerdrückt**

**½ Chilischote**

**250 g Pilze**

**150 g Sauerrahm**

**½ Bund Schnittlauch**

Aus Milch, Mehl und Eigelb einen Pfannkuchenteig anrühren. Die mit einer Kartoffelpresse durchgedrückten Kartoffeln dazugeben. Eiweiss mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen und zusammen mit dem gehackten Liebstöckel unter die Masse heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In Ghee zu vier dicken Pfannkuchen backen und danach in 4 cm grosse Stücke schneiden.

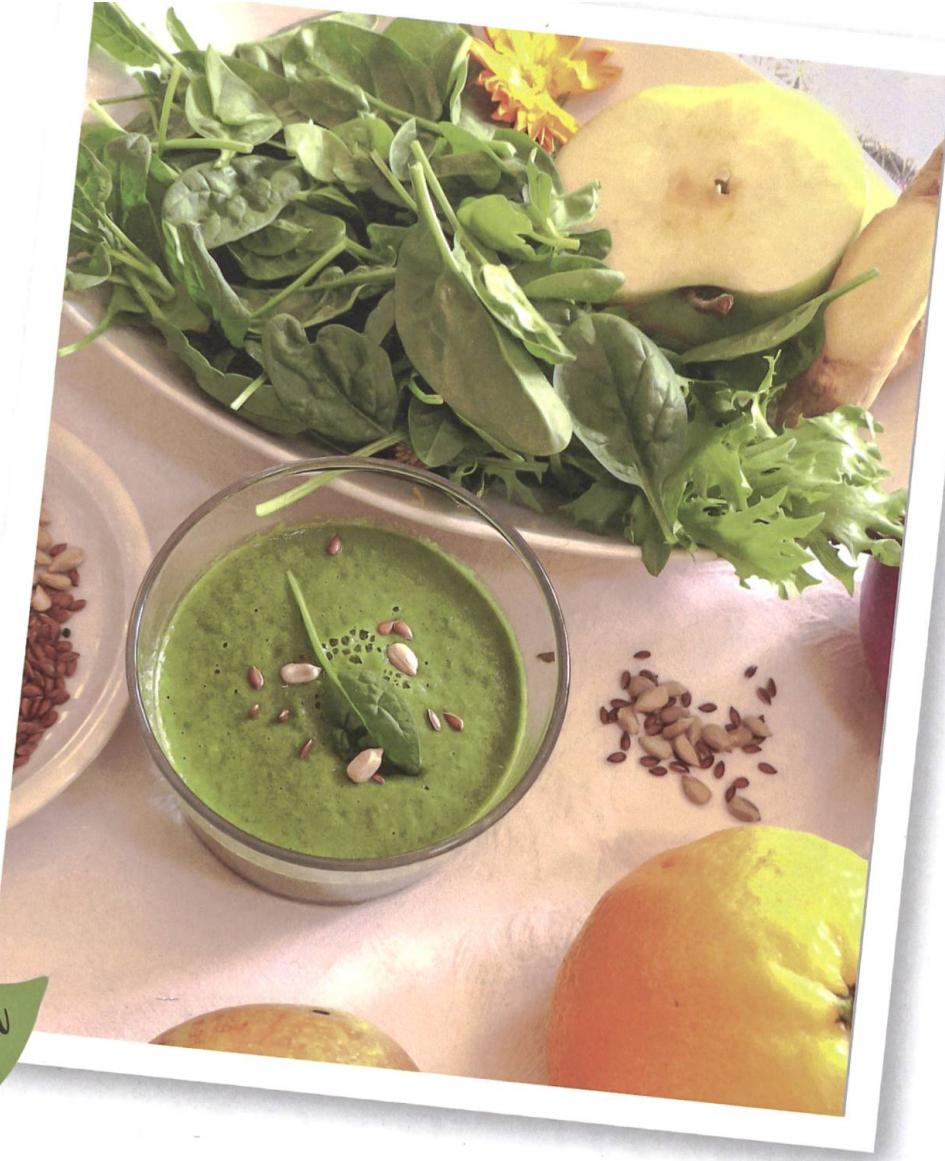
Süßkartoffel in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl, geviertelten Schalotten, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten mischen und für 20 Minuten auf einem Backblech bei 190 Grad garen.

Pilze grob zerkleinern und braten.

In einer beschichteten Pfanne die Teigstücke ohne Fett anrösten. Mit den Süßkartoffeln und Pilzen mischen und mit Schnittlauch-Sauerrahm servieren.



**Georg Reuter**  
Kreative Frischeküche  
mit Stil.



# Basischer grüner Smoothie

Rezept für 4 Personen

Leinsamen und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, abkühlen lassen.

Brennnesseltee kochen und abkühlen lassen.

Obst und Gemüse waschen, abtropfen lassen.

Apfel entkernen. Orange schälen. Ingwer raspeln.

Alle Zutaten in den Mixer geben und sämig-glatt pürieren.

Sofort geniessen.

**1 EL Leinsamen**

**2 EL Sonnenblumenkerne**

**1/4 l Brennnesseltee**

**1 Apfel**

**1 Orange**

**1 EL Ingwer**

**2 EL Mandelmus**

**2 Handvoll Blattspinat**

**1 EL Blattpetersilie**

**Brennnesselblätter, Löwenzahnblätter, Gierschblätter, Salatblätter mit Bitterstoffen (z.B. Frisee), je nach Jahreszeit**