**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 79 (2022)

**Heft:** 12

**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:** 06.01.2026

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

**Assata Walter**
Gesunde Küche
mit Biss.

# Chicorée-Salat mit Baumnüssen

Rezept für 4 Personen

**50 g Baumnüsse (Walnüsse)**
**2 EL Walnussöl**
**3 EL Weissweinessig**
**1 TL flüssiger Honig**
**1 TL grobkörniger Senf**
**½ kleine rote Zwiebel**
**1 TL Salz (Herbamare)**
**wenig Pfeffer aus der Mühle**
**6 Chicorée gelb und rot (ca. 600 g)**
**3 Birnen**
**10 g Kresse**

Baumnüsse grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, bis sie duften. Herausnehmen, beiseitestellen.
Öl, Essig, Honig und Senf gut verrühren. Zwiebel schälen, fein hacken, dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Chicorée längs in dünne Schnitze schneiden. Birnen vierteln, entkernen, längs in Schnitze schneiden.
Sauce mit Chicorée und Birnen in einer Schüssel gut mischen.
Auf Tellern anrichten, Nüsse und Kresse darüberstreuen. Sofort servieren.
Tipp: Anstelle von Birnen können auch Kaki-Früchte verwendet werden.

**Assata Walter**
Gesunde Küche
mit Biss.

# Indisches «Aloo Gobi»

Rezept für 4 Personen

**500 g Blumenkohl**
**300 g mehligkochende Kartoffeln**
**4 EL Ghee oder Bratbutter**
**2 rote Zwiebeln**
**3 Knoblauchzehen**
**2 cm Ingwer**
**2 EL Garam Masala**
**1 TL Kreuzkümmel gemahlen**
**1 TL Kurkuma gemahlen**
**1 TL Koriandersamen gemahlen**
**1½ TL Salz (Herbamare Spicy)**
**1 Dose gehackte Tomaten (400 g)**
**500 ml heisses Wasser**

Blumenkohl und Kartoffeln rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden. In 2 EL heissem Ghee unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten, bis sie hellbraune Stellen haben. Herausnehmen, beiseitestellen.
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden. Im restlichen Ghee andünsten. Gewürze dazugeben, ca. 3 Minuten weiter dünsten. Tomaten und Wasser dazugiessen, kurz aufkochen lassen. Blumenkohl und Kartoffeln hinzufügen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber bissfest und die Sauce eingedickt ist. Nach Bedarf mit Chilisalz abschmecken.
Tipp: Zusätzlich 2 EL Curryblätter, 1 TL Senfkörner und 1 TL Kardamomsamen mitdünsten. Für eine vegane Variante das Ghee durch Pflanzenöl ersetzen.
Dazu passt Reis oder Fladenbrot. Mit Naturjoghurt servieren.