

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 1-2

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: 11.01.2026

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Gebratener Chicorée mit Apfel, Gorgonzola und Kartoffelstock

Rezept für 4 Personen

600 g mehligkochende Kartoffeln
150 ml Rahm (Sahne)
4 EL Olivenöl
6 Chicorée
3 Äpfel, süßsaure Sorte
3 Schalotten
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 EL Butter
100 g Rahm
100 g Gorgonzola
Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffeln schälen, grob zerkleinern und weichkochen. Abschütten und dabei 150 ml vom Kochwasser auffangen. Kartoffeln durchpressen und mit dem Rahm und Kochwasser mischen.

Vom Chicorée den Strunk entfernen und jeweils längs halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin den Chicorée scharf anbraten. Schnittseite zuerst nach unten. Äpfel in Spalten schneiden, hinzufügen und nach eineinhalb Minuten die halbierten, in Streifen geschnittenen Schalotten dazugeben. Salzen und pfeffern. Butter hinzufügen und weitere zwei Minuten braten. Für die Sauce den Rahm aufkochen und Gorgonzola in kleinen Stücken unterrühren.

Kartoffelstock auf den Teller geben und das Gemüse darauf anrichten. Mit der Sauce umgiessen.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Hirseküchlein mit Nüsslisalat und Hagebutten-Dressing

Rezept für 4 Personen

Hirse waschen und mit 200 ml Wasser und Salz in einen Topf geben. Die Schalotten in Streifen schneiden und zusammen mit etwas gemahlenem Chili und Lorbeerblatt hinzufügen. 15 Minuten köcheln lassen und weitere 15 Minuten bei sehr schwacher Hitze ziehen lassen. In einer Schüssel abkühlen lassen. Petersilie und den fein gehackten Thymian untermischen. Abschmecken und gut durchkneten. Kleine Küchlein formen, in einer beschichteten Pfanne mit Butter ausbacken. Hagebuttenmark mit dem Apfelessig, Salz und Pfeffer vermengen, dann das Öl einrühren. Den gewaschenen Nüsslisalat mit der Hälfte des Dressings marinieren. Salat mit den warmen Küchlein anrichten und das restliche Dressing dekorativ auf die Teller verteilen. Mit gepuffter Hirse garnieren.

100 g Hirse
2 Schalotten
Lorbeerblatt, etwas Chili
1 EL gehackte Petersilie
Thymianzweig
4 EL Butter
4 EL Hagebuttenmark
8 EL Apfelessig
Salz (Herbamare), Pfeffer
150 g Nüsslisalat
4 EL Sonnenblumenöl
gepuffte Hirse zum Bestreuen