

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 3

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: 20.01.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Eingelegte Zwiebeln

Rezept für 4 Personen

4 rote Zwiebeln

1,5 TL Salz (Herbamare)

3 TL Zucker

150 ml Weissweinessig

100 ml Wasser

2 TL Senfkörner

½ TL Chiliflocken

½ TL schwarze Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In ein sterilisiertes Glas geben.

Salz, Zucker, Essig und Wasser aufkochen, rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Senfkörner, Chiliflocken und Lorbeerblatt dazugeben. Zwiebeln mit dem kochenden Sud aufgiessen. Das Glas etwas schütteln, damit die Luft entweichen kann. Sofort verschliessen. Zwiebeln auskühlen lassen und über Nacht ziehen lassen.

Tipp: Ein geschlossenes Glas kann bis zu zwei Wochen kühl und dunkel gelagert werden. Einmal geöffnet, bitte im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche verzehren.

Eingelegte Zwiebeln auf Brot mit Butter, zur indischen Küche oder mit Burgern servieren. Sie passen ausserdem hervorragend zu den Hirsebratlingen auf der nächsten Seite.



Assata Walter

Gesunde Küche
mit Biss.



Krosse Bratlinge mit Schnittlauchdip

Hirse in einem Sieb unter fliessendem Wasser gut spülen, bis das Wasser klar ist. Zur kochenden Gemüsebrühe geben, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Herdplatte ausstellen und weitere 10 Min. quellen lassen. Deckel entfernen und ausdampfen lassen.

Karotten auf einer feinen Reibe raffeln. 1 EL Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln darin ca. 3 Min. dünsten. Karotten dazugeben, kurz weiterdünsten. Pfanne von der Platte nehmen.

Flohsamen in einer Schüssel mit 3 EL Wasser quellen lassen. Karotten und Zwiebeln dazugeben. Die leicht abgekühlte Hirse dazugeben. Alles gut mischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit nassen Händen zu Bratlingen formen.

Im restlichen Öl auf beiden Seiten goldbraun braten.

Quark, Joghurt und Salz vermischen. Schnittlauch dazuschneiden. Knoblauch schälen und fein dazureiben. Mit wenig Pfeffer abschmecken. Quark zu den Bratlingen servieren.

Rezept für 4 Personen

250 g Hirse
600 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
200 g geschälte Karotten
1 geschälte, fein gehackte Zwiebel
4 EL Sonnenblumenöl
2 TL Flohsamenschalen
200 g Magerquark
100 g Naturjoghurt
1 TL Salz (Herbamare)
1 Bund Schnittlauch
1 kleine Knoblauchzehe
wenig Pfeffer aus der Mühle