

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 4

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: 23.01.2026

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Mangoldsalat mit Blumenkohl und Cashewdressing

Rezept für 4 Personen

120 g Cashewkerne
1 Biozitrone
150 g Mini-Mangold
1 halber Blumenkohl
4 TL schwarzer Sesam
Salz (Herbamare)
Pfeffer

80 g der Cashewkerne für 20 Minuten in Wasser einweichen. Die restlichen 40 g in einer Pfanne anrösten. Die eingeweichten Cashews abschütten und zusammen mit 100 ml Wasser, der abgeriebenen Schale und dem Saft der Zitrone zu einer homogenen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mangoldblätter waschen und gut abtropfen lassen. Den gewaschenen Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein reiben, in ein feines Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Etwas abkühlen lassen, danach im Verhältnis 2 EL Blumenkohl – 1 TL Sesam mischen und abschmecken.

Mangoldblätter auf die Teller geben und den Blumenkohl mithilfe eines Vorspeisenrings oder Ausstechers obenauf setzen. Mit den gerösteten Cashews garnieren.

Einen Teil der Sauce darübergeben, den Rest als Dip dazureichen.



Georg Reuter
Kreative Frisehküche
mit Stil.



Dinkelgriessnocken mit knackigem Gemüse

Wasser mit Butter und etwas Salz aufkochen. Griess einrühren. Hitze reduzieren und die Masse fünf Minuten garen; ständig umrühren. In einer Schüssel ca. drei Minuten abkühlen lassen, Eier untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dinkelmasse für 15 Minuten ruhen lassen, dann die Nocken abstechen. Einen grossen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und die Nocken im siedenden Wasser für 15 Minuten garziehen lassen.

Die Mini-Rüebli längs drei- bis viermal aufschneiden. Frühlingslauch waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Möhren für drei Minuten anbraten, dann Lauch dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Salzen, pfeffern.

Für die Sauce die fein geschnittenen Schalotten mit der Gemüsebrühe um ein Drittel einkochen, dann zusammen mit dem Rahm ebenso verfahren. Rucolakresse hineinmixen und abschmecken. Erst das Gemüse, dann die Sauce in einen tiefen Teller geben. Nocken daraufsetzen und mit der Rettichkresse garnieren.

Rezept für 4 Personen

½ l Wasser
150 g Butter
Salz (Herbamare)
230 g Dinkelvollkorngriss
3 Eier
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
400 g Fingermöhren
1 Bund Frühlingslauch
Sonnenblumenöl
2 Schalotten
250 ml Gemüsebrühe
250 g Rahm (Sahne)
2 Schalen Rucolakresse
1 Schale Rettichkresse