

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 7-8

**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:** 23.02.2026

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



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.

## Gefüllte griechische Peperoni

Rezept für 4 Personen

**150 g Kritharaki/Orzo-Nudeln**  
**200 g Feta**  
**2 rote Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**5 EL Olivenöl**  
**4 Zweiglein Oregano**  
**360 g Passata**  
**Salz (Herbamare)**  
**und Pfeffer aus der Mühle**  
**4 Peperoni (Paprika)**

Kritharaki-Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen, kurz kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und Feta dazubröseln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. In 3 EL warmem Olivenöl ca. 5 Minuten andünsten. Oregano abzupfen, grob hacken und daruntermischen. Die Hälfte davon zusammen mit Passata in eine ofenfeste Auflaufform geben, die andere Hälfte zu den Nudeln geben. Beides mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.

Deckel von den Peperoni abschneiden, entkernen. Mit der Kritharaki-Fetamasse füllen, Deckel aufsetzen und auf die Tomatensauce stellen. Restliches Öl darüber verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, sofort servieren.

Tipp: Anstelle der Kritharaki-Nudeln kann auch Reis verwendet werden.





**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Gebackene Aprikosen mit Thymian und Pistazien

Aprikosen halbieren, entsteinen. In einer ofenfesten Form mit Ahornsirup und abgezapften Thymianblättchen mischen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens etwa 15 Min. backen. Pistazien grob hacken.

Nach der Hälfte der Backzeit gehackte Pistazien dazugeben, kurz umrühren, fertig backen.

Aprikosen herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Auf Tellern verteilen, Creme fraîche darauf verteilen, sofort servieren.

Tipp: Anstelle von Creme fraîche Sauerrahmglace oder Vanilleglace verwenden.

Rezept für 4 Personen

**700 g Aprikosen**

**5 EL Ahornsirup**

**2 EL Wasser**

**3 Zweiglein Thymian**

**30 g Pistazien**

**400 g Creme fraîche**