

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 80 (2023)

Heft: 10

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: 20.02.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Süßkartoffel-Gratin mit Thymian

Rezept für 4 Personen

1,5 kg Süßkartoffeln
50 ml Olivenöl
5 EL heißes Wasser
2 TL Salz (Herbamare Spicy)
wenig grober Pfeffer
1/4 TL Muskat
80 g Sbrinz, gerieben
1/2 Bund Thymian

Süßkartoffeln schälen und längs in ca. zwei Millimeter dünne Scheiben hobeln. Scheiben fächerartig in die ofenfeste Form stellen. Öl, Wasser und Gewürze verrühren und darübergiessen. In der Mitte des auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.

Käse darüberreiben, Thymianblättchen abzupfen und dazu geben. Rund 20 Minuten fertigbacken. Herausnehmen, servieren.

Alternative: Einen Teil der Süßkartoffeln durch normale Kartoffeln oder Pastinaken ersetzen.



Assata Walter

Gesunde Küche
mit Biss.



Kürbiskuchen mit Pekannuss-Ingwer-Crunch

Rezept für 4 Personen

Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Beiseitestellen. Eigelbe mit dem Zucker ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Entkernten und geraffelten Kürbis daruntermischen. Zitronenschale fein dazureiben. Saft auspressen und beiseitestellen. Haselnüsse und alle Zutaten bis und mit Salz mischen. Unter die Kürbismasse mischen. Steif geschlagenes Eiweiß sorgfältig darunterziehen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform von ca. 26 cm Durchmesser geben. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Backofens ca. 40 Min. backen. Stäbchenprobe machen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Pekannüsse fein hacken. In einer Bratpfanne rösten, bis sie duften. Ingwer schälen, fein hacken, dazugeben. Zucker darüberstreuen und rühren, bis er karamellisiert ist. Nusscrunch auf einem Teller auskühlen lassen. Puderzucker und 2-3 EL Zitronensaft zu einer Glasur verrühren. Über den Kuchen verteilen. Nusscrunch darüberstreuen.

5 Eier

1 Prise Salz

250 g Rohrzucker, gemahlen

400 g Hokkaido-Kürbis

1 Zitrone (bio)

250 g gemahlene Haselnüsse

80 g Maisstärke

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

1/4 TL Kardamom

je 1 Prise Muskat, Nelkenpulver und Salz

100 g Pekannüsse

1 cm Ingwer

3 EL Rohrzucker, gemahlen

50 g Puderzucker