Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 80 (2023)

Heft: 11

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: 16.12.2025

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

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Kürbisbrot mit Birne

Rezept für 4 Personen

Brot:
500 g Dinkelmehl
20 g Hefe
270 ml Wasser
3 EL Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
130 g Hokkaidokürbis
Dip:
2 reife Birnen
je 1 EL Chilischote und Ingwer feingehackt
2 EL rote Zwiebelwürfel
Saft von ½ Zitrone, ½ Orange
Salz (Herbamare)

Brotzutaten ausser Kürbis und Salz in eine Schüssel geben und mithilfe einer Küchenmaschine 5 Minuten kneten. Salz dazugeben und bei hoher Geschwindigkeit nochmals 1 Minute kneten. Bei Zimmertemperatur 45 Minuten gehen lassen.
Den Kürbis mit einer Reibe grob raspeln, leicht salzen und pfeffern. Zum Teig geben und verkneten. In eine mehlierte Tarteform (32 cm Durchmesser) geben und weitere 60 Minuten gehen lassen.
Bei 210 °C Ober-/Unterhitze 25 Minuten backen.
Die Birnen schälen, entkernen, würfeln und mit allen Dip-Zutaten 5 Minuten köcheln lassen. Kurz mixen, mit wenig Salz abschmecken und zum noch warmen Brot servieren.

Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.

Wirsingblätter mit Süsskartoffeln und Buchweizen

Rezept für 4 Personen

1 kleiner Wirsing
600 g Süsskartoffeln
5 Zweige Thymian, gehackt
0,25 l Mandelsahne (selbst machen: geschälte Mandeln mit Wasser, 1 EL Öl und Salz mischen und pürieren)
50 g Buchweizen
1 EL Pflanzenöl
Salz (Herbamare)

Wirsingblätter rundum abschneiden und im grossen Topf für 2 Minuten in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Süsskartoffeln schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. In Salzwasser weichkochen, abschütten und etwas Kochflüssigkeit auffangen. Mit der Mandelsahne, dem gehackten Thymian und ca. 3 EL Kochflüssigkeit zu einer breiigen Konsistenz verrühren und abschmecken.
Wirsingblätter trockentupfen, dicken Strunk entfernen und in ca. 10 × 8 cm grosse Rechtecke schneiden. In einer geölten Auflaufform, beginnend mit den Wirsingblättern, Süsskartoffelstampf und Wirsing portionsweise aufschichten. Für 15 Minuten bei 170 °C in den Ofen geben.
Buchweizen mit Pflanzenöl in der Pfanne goldbraun rösten, salzen und als knusprige Ergänzung mit auf den Teller geben.