

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 12

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

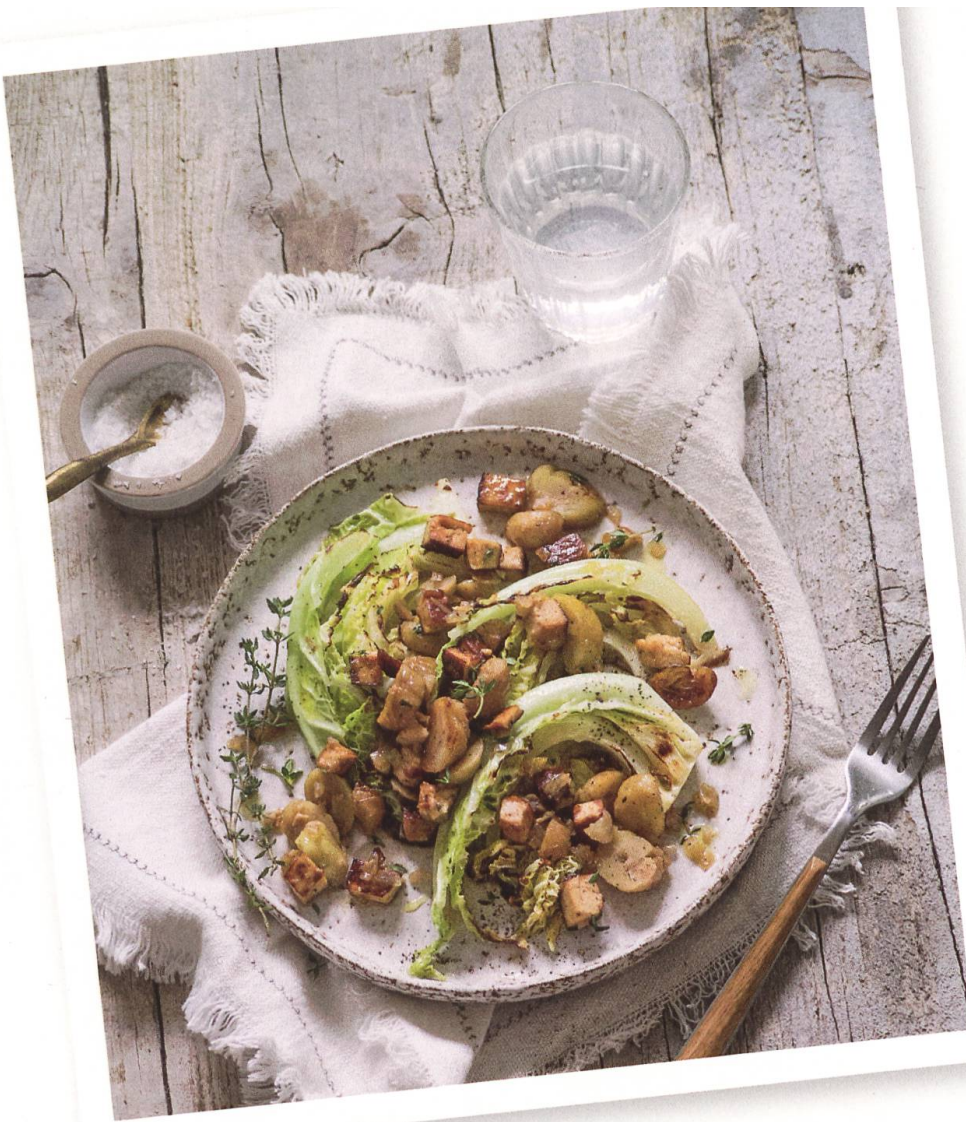
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Gebratener Wirsing mit Räuchertofu und Marroni

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel
250 g geräucherter Tofu
200 g gekochte, geschälte Marroni
4 EL Sonnenblumenöl
100 ml Gemüsebouillon
Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
1 kg Wirsing

Zwiebel schälen, fein hacken. Tofu in Würfel schneiden. Marroni grob hacken. In 2 EL Sonnenblumenöl unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, die Hälfte der Bouillon dazugießen. Abschmecken und zugedeckt beiseitestellen. Vom Wirsing nur äussere Blätter entfernen. Halbieren und in Schnitze schneiden. Schnitze im restlichen heissen Öl in einer zweiten Bratpfanne beidseitig je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Restliche Bouillon dazugießen, zugedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Wirsingspalten auf Tellern anrichten, mit Zwiebel-Tofu-Marroni-Topping garnieren, sofort servieren. Tipp: Anstelle von Öl Butter verwenden. Dazu passt etwas Sauerrahm. Wirsing anstatt in Schnitze in Streifen schneiden und braten.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Bratapfel-Creme im Glas

Für das Apfelkompott die Äpfel vierteln, entkernen und in Würfelchen schneiden. Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Äpfel ca. 3 Minuten anbraten. Vanilleschote längs halbieren, auskratzen. Mark und Schote, Zucker und Gewürze zu den Äpfeln geben. Weiterköcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Wasser dazugießen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Apfelstückchen weich sind. Pfanne von der Platte nehmen und ganz auskühlen lassen. Mascarpone und Joghurt gut verrühren. Puderzucker und Zimt begeben. Alles gut verrühren. Kurz vor dem Servieren Mandelstäbchen in einer Bratpfanne rösten, bis sie duften und hellbraun sind. Zucker begeben und kurz weiterköcheln, Wasser dazugeben und köcheln lassen, bis die Mandeln glänzen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Bratapfel-Kompott in Gläser füllen, mit Mandelkrokant garnieren.

Rezept für 4 Personen

600 g Äpfel
1 EL Butter
1 Vanilleschote
3 EL Rohrzucker
1 TL Zimt
¼ TL Kardamom
1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. Muskatnuss, gerieben
100 ml Wasser
250 g Mascarpone
180 g griechischer Naturjoghurt
3 EL Puderzucker
½ TL Zimt
3 EL Mandelstäbchen
1 EL Rohrzucker
2 EL Wasser