Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 81 (2024)

Heft: 1-2

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: 15.12.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Tarte Tatin mit Zwiebeln und Pilzen

Rezept für 4 Personen

600 g Zwiebeln
60 g Zucker
25 g Butter
1 EL Apfelessig
1 rund ausgewallter Blätterteig
200 g gemischte Pilze
2 EL Sonnenblumenöl
je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
1,5 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln schälen, in feine Schnitze schneiden. Boden eines runden Backblechs mit ca. 30 cm Durchmesser exakt mit Backpapier auslegen. Zucker aufstreuen und in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens karamellisieren, bis er hellbraun ist. Herausnehmen. Butter und Essig darauf verteilen, Zwiebeln darauflegen. Weitere 15 Min. backen.
Mit ¾ TL Salz und wenig Pfeffer würzen. Blätterteig ausrollen und mit einer Gabel dicht einstechen. Locker auf die Zwiebeln legen, Teigrand zwischen die Zwiebeln und Blechrand drücken. Rund 15 Min. fertigbacken. In der Zwischenzeit Pilze je nach Grösse halbieren oder vierteln. Im heissen Öl unter gelegentlichem Rühren rundum anbraten. Mit dem restlichen Salz und Pfeffer würzen.
Tarte aus dem Ofen nehmen. Sorgfältig auf eine Platte stürzen. Mit Rosmarin und Thymian bestreuen, Pilze darauf geben, sofort servieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Pilzbällchen in Tomatensugo

Rezept für 4 Personen

2 Zwiebeln, geschält
3 EL Olivenöl
2 Dosen geschälte Tomaten à je ca. 800 g
200 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
500 g Champignons
1 Knoblauchzehe, geschält
120 g Vollkornhaferflocken
100 ml kochendes Wasser
1 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln fein hacken, eine Hälfte beiseitestellen. Die andere Hälfte in 1 EL warmem Öl andünsten. Geschälte Tomaten und Gemüsebouillon dazugeben, offen ca. 1 Stunde köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Champignons, restliche Zwiebeln und Knoblauch mit einem Cutter (Zerkleinerer) fein hacken. In einer Bratpfanne ca. 10 Min. unter ständigem Rühren dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist und die Pilze duften.
Haferflocken in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergiessen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen. Pilzmasse dazugeben, würzen. Masse etwas auskühlen lassen. Mit den Händen zu walnussgrossen Kugeln formen. Im heissen Öl rundum anbraten. Pilzbällchen zum Sugo geben, nur noch kurz ziehen lassen.
Tipp: Tomatensugo am Vortag zubereiten. Wenn die Pilzmasse zu weich zum Formen ist, etwas Paniermehl oder mehr Haferflocken dazugeben.