

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 3

**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.

## Hausgemachtes Pesto aus Löwenzahnblättern

Rezept für 4 Personen

**50 g Sonnenblumenkerne**  
**150 g junge Löwenzahnblätter**  
**1 kleine Knoblauchzehe**  
**1 TL Herbamare**  
**wenig Pfeffer aus der Mühle**  
**¼ abgeriebene Biozitronenschale**  
**50 g geriebener Parmesan**  
**120 ml Sonnenblumenöl**

Sonnenblumenkerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind und duften. Herausnehmen, auskühlen lassen. Löwenzahn gut waschen, trockenschleudern, grob hacken. Knoblauch schälen, mit Herbamare, Pfeffer und den Kernen fein pürieren. Zitronenschale, Parmesan und Öl dazugeben, nochmals kurz pürieren, bis alles gemischt ist. Tipp: Mit Öl abgedeckt in einem Schraubglas ist das Pesto gut eine Woche im Kühlschrank haltbar. Anstelle von Löwenzahn kann auch Rucola verwendet werden.





**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Knoblauchkartoffeln mit Senfquark

Gschwellti (Pellkartoffeln) je nach Gusto schälen, in Stücke schneiden. Knoblauch schälen, mit einer Reibe fein dazureiben. Rosmarin fein hacken, dazugeben.

Paprika und alle Zutaten bis und mit Maisstärke gut verrühren. Zu den Kartoffeln geben und sorgfältig mischen, bis alle Kartoffeln von der Gewürzmischung benetzt sind. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Öl darüber träufeln. In der Mitte des auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Ofens rund 30 Minuten knusprig backen, von Zeit zu Zeit wenden.

Quark und alle restlichen Zutaten gut verrühren. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit dem Quark servieren.

Tipp: Anstelle des Schafsmilchquarks kann auch Halbfettquark verwendet werden.

Rezept für 4 Personen

**1,2 kg Gschwellti vom Vortag**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Zweiglein Rosmarin**  
**2 TL Paprikapulver**  
**2 TL Currypulver**  
**1 TL Salz (Herbamare/Trocomare)**  
**½ TL Pfeffer aus der Mühle**  
**1,5 EL Maisstärke**  
**2 EL Sonnenblumenöl**  
**300 g Schafsmilchquark**  
**1 EL grobkörniger Senf**  
**2 EL feiner Senf**  
**1 TL flüssiger Honig**  
**1 TL Salz (Herbamare/Trocomare)**  
**wenig Pfeffer aus der Mühle**