

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 4

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: 11.01.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Crostini mit Brie und Aroniabeeren-Kompott

Rezept für 4 Personen

150 g Aroniabeeren
30 g Rohrzucker
1 EL Aceto Balsamico
1 EL Wasser
1 TL Maisstärke
2 Prisen Salz (Herbamare)
Pfeffer nach Bedarf
1 Baguette oder Stangenbrot
200 g Brie
1 Zweiglein Kräuter, z.B. Thymian

Beeren mit Zucker, Balsamico und Wasser in einem kleinen Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel leicht zerdrücken. Maisstärke mit 1 TL Wasser verrühren und zu den Beeren geben. Gut rühren und nochmals ca. 3 Min. köcheln lassen, salzen. Topf vom Herd nehmen.

Baguette in Scheiben schneiden, im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 Grad hellbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Brie in Scheiben auf den Crostini verteilen. Etwas Aroniabeeren-Kompott daraufgeben. Mit Kräutern garnieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Karotten-Sanddornsuppe mit Karottenchips

Rezept für 4 Personen

Karotten schälen und mit dem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Mit Öl und Salz mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech auslegen. In der Mitte des auf 140 °C Umluft vorgeheizten Ofens ca. 30 Min. dörren, bis sie gleichmässig knusprig und trocken sind. Dabei die Karottenstreifen immer wieder auflockern und lose hinlegen.

Herausnehmen, an einem trockenen Ort auskühlen lassen.

Zwiebel, Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfelchen schneiden. In Öl ca. 5 Min. andünsten. Mit Bouillon aufgiessen. Rund 20 Minuten weich köcheln lassen.

Topf von der Platte nehmen, Sanddornsafft dazugliessen.

Suppe fein pürieren, sofort mit den Karottenchips servieren.

4 Karotten

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

1 Zwiebel

600 g Karotten

200 g mehligkochende Kartoffeln

1 EL Olivenöl

1,2 l Gemüsebouillon (Herbamare)

200 ml Sanddorn-Direktsaft

Salz (Herbamare)

Pfeffer nach Bedarf