

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 5

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

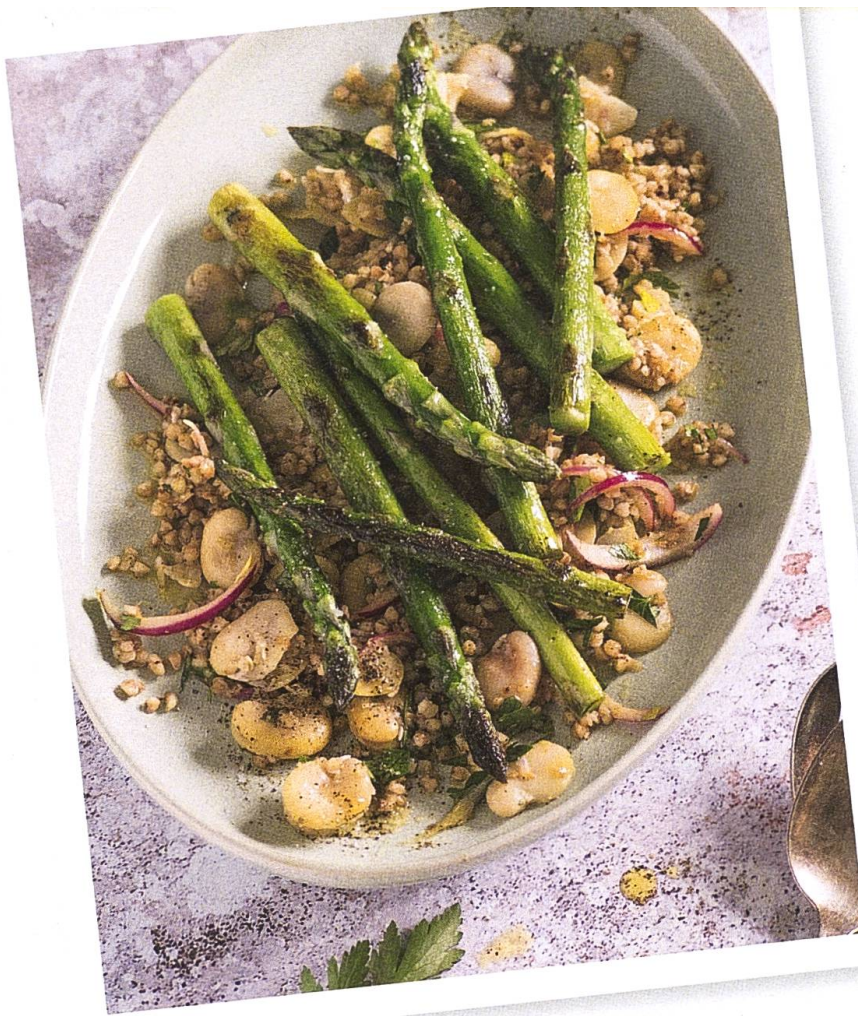
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 12.01.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Buchweizen-Saubohnen-Salat mit gebratenem Spargel

Rezept für 4 Personen

**120 g getrocknete, geschälte
Saubohnen**
120 g Buchweizen
1 rote Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
6 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
1,5 TL Ras el Hanout (Gewürz)
1 TL Herbamare
1 EL Zitronensaft
wenig Pfeffer aus der Mühle
1 kg grüne Spargel
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

Bohnen in reichlich kaltem Wasser mindestens 12 Stunden einweichen. Abgießen und in frischem Wasser circa 10–15 Minuten köcheln bis sie weich, aber noch bissfest sind. Abgießen, kalt abspülen. Buchweizen in einem Sieb mit kaltem Wasser gut spülen. In Salzwasser ca. 10–15 Min. bissfest kochen, abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Petersilie grob hacken. Mit 5 EL Öl, Essig und Gewürzen bis und mit Pfeffer mischen. Bohnen und Buchweizen dazugeben, mischen. Spargel im unteren Drittel schälen. Bratpfanne mit dem restlichen Öl erhitzen. Spargel darin rundum ca. 3–5 Minuten braten, bis sie eine braune Farbe haben und bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat anrichten, Spargel darauf verteilen.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu

Rhabarber in Stücke schneiden, 100 g Puderzucker und Wasser aufkochen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Beiseitestellen, auskühlen lassen. Mascarpone, Quark und restlichen Puderzucker verrühren. Limettenschale fein dazureiben. Rahm sehr steif schlagen, sorgfältig darunterziehen. Formboden mit Löffelbiskuits auslegen, löffelweise mit etwas Orangensaft beträufeln. Hälfte der Creme darauf verteilen.

Vom ausgekühlten Kompott etwa 5 EL beiseitestellen. Den Rest auf der Creme verteilen. Erneut eine Schicht Löffelbiskuits daraufgeben und ebenfalls mit Orangensaft beträufeln. Die Hälfte der Erdbeeren in feine Scheiben schneiden. Auf den Löffelbiskuits verteilen, restliche Creme darüberstreichen. Zugedeckt mind. 5 Std. kühl stellen.

Restliche Erdbeeren in Scheiben schneiden, mit dem beiseitegestellten Kompott mischen und auf dem Tiramisu verteilen, sofort servieren.

Tipp: mit gehackten Pistazien und Pfefferminze garnieren.

Rezept für 4 Personen

500 g Rhabarber, gerüstet
250 g Puderzucker
50 ml Wasser
500 g Mascarpone
250 g Halbfettquark
1 unbehandelte Limette
250 ml Halbrahm
ca. 300 g Löffelbiskuits
200 ml Orangensaft oder
Holunderblütensirup
500 g Erdbeeren