Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 81 (2024)

Heft: 6

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: 08.08.2025

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Gelber Bohnensalat mit frischem Bohnenkraut

Rezept für 4 Personen

800 g gelbe Stangenbohnen bzw. Butterbohnen
1 rote Zwiebel
1 EL grobkörniger Senf
5 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
2 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Bohnenkraut

Bohnen rüsten, in siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Senf, Öl und Essig dazu geben, gut verrühren, würzen.
Bohnenkraut abzupfen und grob hacken. Mit den Bohnen zur Sauce geben und gut mischen. Bohnensalat rund 30 Minuten ziehen lassen, nochmals mischen, servieren.
Tipp: Mit anderen Bohnensorten mischen.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Spinat-Erdbeersalat mit gebackenem Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen

300 g Ziegenkäse
1 Zweiglein Rosmarin
50 g Baumnüsse (Walnüsse)
2 EL flüssigen Honig
3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Aceto Balsamico
1 TL Salz (Herbamare)
1 TL grobkörniger Senf
wenig Pfeffer aus der Mühle
350 g frische Erdbeeren
1 Frühlingszwiebel
200 g frischer Blattspinat

Ziegenkäse in acht Stücke teilen. Rosmarin abzupfen und mit den Nüssen grob hacken. Mit dem Honig mischen. Auf dem Käse verteilen.
In der oberen Ofenhälfte ca. 3–5 Minuten auf 200 °C backen, bis die Nüsse goldbraun sind.
Öl, Essig, Senf und Gewürze mischen. Erdbeeren vierteln, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Spinat dazugeben. Alles gut mischen und sofort anrichten. Gebackenen Ziegenkäse dazu servieren.