

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 7-8

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

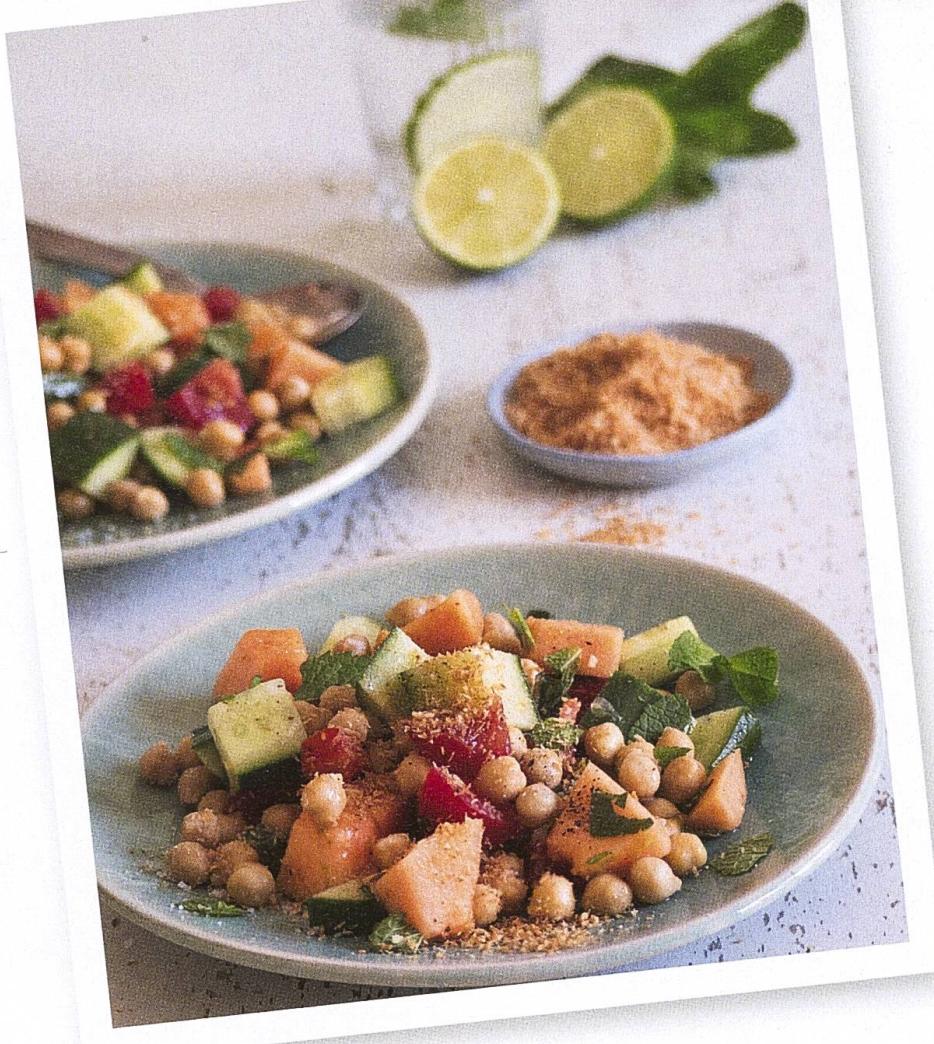
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Karibischer Melonensalat mit Kichererbsen

Rezept für 4 Personen

100 g getrocknete Kichererbsen
1 Melone, z. B. Cantaloupe
½ Salatgurke
1 Salattomate
½ Bund Pfefferminze
1 kleine Chilischote
1 TL Garham Masala
1 TL Salz (Herbamare Spicy)
wenig Pfeffer aus der Mühle
3 EL Aceto Balsamico Bianco
4 EL Olivenöl
1 Biolimette
2 EL Kokosraspel

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Wasser abgiessen. Kichererbsen in siedendem Kochwasser 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie weich sind. Abgiessen und kalt abspülen. In eine Schüssel geben.

Melone halbieren, entkernen. In Schnitze schneiden. Schale entfernen, würfeln, ebenso die Gurke und Tomate. Zu den Kichererbsen geben.

Pfefferminze grob zerzupfen. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Mit den Gewürzen, Essig und Öl mischen. Schale der Limette fein dazureiben. Saft auspressen und hinzufügen. Salat gut mischen.

Kokosraspel in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis es duftet. Über dem Salat verteilen.



Assata Walter

Gesunde Küche
mit Biss.



Wassermelonen-Carpaccio mit rohem Fenchel und Nuss-Salsa

Baumnüsse (Walnüsse) in einer Bratpfanne rösten, bis sie hellbraun sind und duften. Fein hacken, mit Essig, Öl und Gewürzen mischen. Petersilie grob hacken, daruntermischen. Melone in Schnitze schneiden, Schale abschneiden. Fruchtfleisch in ganz dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte oder einem Teller auslegen. Fenchel in dünne Scheiben hobeln, mit dem Zitronensaft mischen. Auf den Melonenscheiben verteilen. Nuss-Salsa darüber verteilen. Sofort servieren.

Rezept für 4 Personen

70 g Baumnüsse
2 EL Apfelessig
3 EL Nussöl oder Olivenöl
1 TL Herbamare
wenig Pfeffer
1 Zweiglein glatte Petersilie
½ kleine Wassermelone
1 Fenchel
1 EL Zitronensaft