

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 9

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: 10.01.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Gebackene Randen auf Ziegenfrischkäse

Rezept für 4 Personen

**8 kleine Randen (Rote Bete),
je ca. 60-80 g**
2 EL Olivenöl
2 TL Salz (Herbamare Spicy)
1/3 Bund Thymian
250 g Ziegenfrischkäse
3 EL Ziegenmilch
1/2 TL Zitronensaft
wenig Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pinienhonig

Randen schälen. Zwischen zwei Holzstäbchen (einfache Gemüse-spiessli) legen und mit dem Messer mehrfach einschneiden, aber nicht durchschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Öl beträufeln, mit 1 TL Salz bestreuen, Thymian dazuzupfen. In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens ca. 30 bis 35 Min backen.

Ziegenfrischkäse, Milch und Zitronensaft gut verrühren. Mit dem restlichen Salz und Pfeffer gut verrühren. Auf Tellern verteilen. Randen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Auf die Ziegenkäsecreme verteilen. Mit Pinienhonig, Thymian und wenig Pfeffer garnieren. Sofort servieren.

Dazu passen Ofenkartoffeln (ebenfalls einschneiden).



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Kürbisstrudel mit Ricotta

Rezept für 4 Personen

Kürbis mit der Röstireibe raffeln. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. In warmem Öl ca. 10 Minuten dünsten, bis der Kürbis leicht gar und alle Flüssigkeit verdampft ist. Aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen. Ricotta dazugeben. Kerbel abzupfen und grob hacken, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen. Alles gut vermischen.

Blätterteig in der Mitte in zwei Stücke schneiden. Kürbismasse auf die beiden Stücke verteilen, so dass rundum ein Rand von ca. 2 cm frei bleibt. Rand mit wenig Wasser benetzen, Teigländer aufeinanderlegen und leicht andrücken.

Beide Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Oberfläche mit einem Messer ein paar Mal einschneiden. Mit verquirltem Eigelb bepinseln. Kürbiskerne grob hacken, darüber streuen.

In der Mitte des auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

1 kg Kürbis, z.B. Butternuss, gerüstet
500 g rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
250 g Ricotta
½ Bund Kerbel
2 EL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
½ TL Muskatnuss, gemahlen
1 rechteckiger Dinkelblätterteig, ca. 320 g
1 Eigelb
3 EL Kürbiskerne