Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 81 (2024)

Heft: 10

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: 08.01.2026

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

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Apfel-Rettich-Suppe mit Ingwer-Topping

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g mehligkochende Kartoffeln
300 g Rettich
3 EL Sonnenblumenöl
2 säuerliche Äpfel
wenig Zitronensaft
200 ml Apfelmost
800 ml Gemüsebouillon
Salz (Herbamare), Pfeffer und Muskatnuss nach Bedarf
50 g Ingwer

Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Rettich schälen, ebenfalls würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erwärmen. Gemüsewürfel darin andünsten. Äpfel in kleine Würfel schneiden. 8 EL Apfelwürfel mit wenig Zitronensaft mischen, zugedeckt beiseitestellen. Restliche Äpfel in den Topf geben und weiter dünsten. Mit Bouillon aufgiessen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
Suppe fein pürieren, Apfelmost dazugiessen, mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.
Ingwer schälen, in feine Scheiben, dann in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem restlichen Öl mischen, in einer Bratpfanne unter ständigem Rühren rösten, bis er goldbraun ist.
Suppe in Teller verteilen, mit den Apfelwürfeli und Ingwerstreifen garnieren und sofort servieren.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Wurzelgemüse-Tajine

Rezept für 4 Personen

100 g Kichererbsen, über Nacht im kalten Wasser eingeweicht
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Erdnussöl
800 g Wurzelgemüse, z.B. Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Kartoffeln
1 TL Zimt
2 EL Ras-el-Hanout
500 ml Gemüsebouillon
250 ml Orangensaft
5 Datteln, entsteint
2 EL flüssiger Honig
Salz (Herbamare Spicy) und Pfeffer
Petersilie

Abgetropfte Kichererbsen in frischem Wasser weich garen, abgiessen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in Streifen schneiden. Im warmen Öl in einem Schmortopf andünsten. Wurzelgemüse schälen, in gleich grosse Würfel oder Stäbchen schneiden und beigeben, mitdünsten. Zimt und Ras-el-Hanout dazugeben, kurz weiterdünsten und mit Bouillon und Orangensaft ablöschen. Kichererbsen beigeben. Zugedeckt in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 50 Minuten schmoren lassen. Gelegentlich umrühren.
Deckel entfernen, Honig dazugeben und ca. 15 bis 20 Minuten offen fertig schmoren lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Aus dem Ofen nehmen. Datteln in kleine Stücke schneiden, daruntermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischer Petersilie garnieren.
Tipp: Dazu passt Couscous oder Bulgur.