

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 12

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: 11.01.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Kurkuma-Kartoffelsuppe

Rezept für 4 Personen

3 EL Olivenöl
1 EL getrocknete Chili-Flocken
1 Zwiebel
1 kg mehlig kochende Kartoffeln
1,2 l Gemüsebouillon (Herbamare)
1 cm frische Kurkumawurzel
3 Bioorangen
Salz (Herbamare Spicy)
grober Pfeffer
Chili-Öl

2 EL Öl in einem Pfännchen heiss werden lassen, Chilis dazugeben und beiseitegestellt ziehen lassen.

Zwiebel und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erwärmen. Zwiebeln und Kartoffeln dazugeben und kurz dünsten. Gemüsebouillon dazugießen, zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Kurkuma schälen und fein reiben (wegen der färbenden Wirkung am besten Küchenhandschuhe tragen). Schale einer Orange fein abreiben, alle Orangen auspressen. Kurkuma, Orangenschale und Saft zur Suppe geben. Suppe fein pürieren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer nach Bedarf würzen.

Mit Chili-Öl garnieren und servieren.

Tipp: Anstelle des frischen Kurkuma kann auch ½ TL Kurkumapulver verwendet werden.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Sellerie-Birnen-Risotto mit Gorgonzola

Zwiebel und Knollensellerie schälen. Zwiebel fein hacken, Sellerie in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl erwärmen, Gemüse ca. 5 Minuten andünsten.

Reis dazugeben, kurz weiterdünsten. Heisse Gemüsebouillon nach und nach dazugeben, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln.

Gewürfelten Gorgonzola darunterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Birnen in Schnitze schneiden, entkernen. Restliches Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Birnenschnitze unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Rosmarin oder Thymian dazu geben und mit Salz würzen; auf dem Risotto verteilen.

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel
300 g Knollensellerie
2 EL Olivenöl
300 g Risotto-Reis
**ca. 1,2 l Gemüsebouillon (Herb-
mare)**
150 g Gorgonzola
Salz und Pfeffer
3 Birnen
2 Zweige Rosmarin oder Thymian