

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 1-2

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: 03.02.2026

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

Naturküche



Entdecken Sie unseren
Rezeptnewsletter





Gesunde Küche mit Biss

Assata Walter

Randensalat mit Algen und Sanddorn

Rezept für 4 Personen

1 kg Randen (Rote Bete)
 2 Zwiebeln
 5 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
 1 TL Salz (Herbamare)
 4 TL getrocknete Wakame-Algen
 50 g getrocknete Sanddornbeeren
 1 Frühlingszwiebel
 2 Zweiglein Kerbel
 3 EL Apfelessig
 Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Bedarf

1. Randen und Zwiebeln schälen. Randen in grosse Würfel und Zwiebeln in Schnitze schneiden. Mit 2 EL Öl und Salz mischen.
2. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad Umluft vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten backen.
3. Algen unter kaltem Wasser abspülen, rund 5 Minuten in Wasser quellen lassen und etwa 2 Minuten kurz in siedendem Wasser kochen. Abgiessen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen.
4. Sanddornbeeren grob hacken, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Kerbel hacken. Alles zusammen mit den Algen in eine grosse Schüssel geben. Apfelessig und die restlichen 3 EL Öl dazugeben.
5. Randen aus dem Ofen nehmen, in die Schüssel geben und kurz alles vermischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.



Tipp:

Anstelle der Sanddornbeeren können auch gedörnte Physalis oder Preiselbeeren verwendet werden.

