

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 3

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: 01.04.2026

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

Naturküche



Entdecken Sie unseren
Rezept-Newsletter





Gesunde Küche mit Biss
Assata Walter

Süsskartoffel-Gnocchi mit Salbei

Rezept für 4 Personen

1 kg Süsskartoffeln
1 Eigelb
250 g Ricotta
2 TL Salz (Herbamare)
½ TL Muskatnuss, gerieben
200 g Mehl (und geringe Menge zum Formen)
2 rote Zwiebeln
50 g Butter
1 Bund Salbei
Salz und Pfeffer nach Bedarf



1. Süsskartoffeln schälen, in Würfel schneiden. In siedendem Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten weich köcheln lassen. Abgiessen, zurück in die Pfanne geben und auf der ausgestellten Herdplatte gut ausdampfen lassen.
2. Durch ein Passievite in eine Schüssel treiben.
3. Eigelb, Ricotta, Salz und Muskatnuss dazugeben und gut verrühren. Mehl daruntermischen. Der Teig sollte noch feucht sein, aber nicht mehr kleben, eventuell etwas mehr Mehl dazugeben. Zugedeckt ca. 30 Minuten stehen lassen.
4. Portionenweise auf wenig Mehl zu Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen. Mit einem Messer schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Auf ein bemehltes Tuch geben.
5. Gnocchi portionenweise in siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten lang ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Abschöpfen, abtropfen und warm stellen.
6. Zwiebeln schälen, in dünne Schnitze schneiden. Butter in einer grossen Bratpfanne warm werden lassen, Salbei beigeben und auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten alles braten, ohne dass die Butter braun wird.
7. Gnocchi dazugeben, Hitze kurz erhöhen und alles gut mischen. Nach Bedarf abschmecken und sofort servieren.

Tipp

Statt Salbei kann auch Thymian verwendet werden.

