

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 4

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](#)

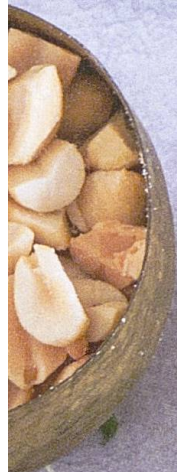
Terms of use

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: 02.05.2026

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

Naturküche



Entdecken Sie unseren
Rezeptnewsletter





Gesunde Küche mit Biss

Assata Walter

Reissalat mit Lattich

Rezept für 4 Personen

250 g Vollkornreis
 7 dl Gemüsebouillon (Herbamare)
 ca. 10 Löwenzahnblütenköpfchen
 4 junge Brennnesselzweige
 300 g Lattich
 20 g Kresse
 100 g gekeimte Kichererbsensprossen
 3 EL geröstetes Sesamöl
 2 EL Würzsauce (Kelpamare)
 3 EL Apfelessig
 1 cm Stück frischen Ingwer
 3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
 Salz (Herbamare), Pfeffer

1. Reis mit der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen. Wasser abgießen und Reis gut waschen. Absieben, mit der Bouillon in einen Topf geben. Aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt ca. eine Stunde köcheln lassen. Herdplatte abschalten, Reis abkühlen lassen.
2. Löwenzahnblütenblätter von den Köpfchen abzupfen. Brennnesseln mit einem Küchentuch zudecken und mit dem Wallholz mehrmals darüberfahren. Brennnesseln grob hacken. Lattich in Streifen schneiden.
3. Reis und alle Zutaten bis und mit Sprossen in einer Schüssel mischen. Öl, Kelpamare und Essig gut verrühren, darübergießen. Ingwer fein dazu reiben. Alles gut mischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Erdnüsse grob hacken, über den Salat streuen.

Tipp

Anstelle von Vollkornreis kann auch herkömmlicher Langkornreis verwendet werden. Dazu Flüssigkeit und Zeit anpassen.

