Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 3

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Fruchtiger Radieschensalat

Rezept für 4 Personen

1 rote Zwiebel
2 Grapefruits
1 Bund Radieschen
2 EL Raps- oder Olivenöl
1 EL Weissweinessig
1 TL flüssiger Honig
20 g Kresse
½ TL grobkörniger Senf
½ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
50 g Walnusskerne

Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Grapefruits schälen, Schnitze in Stücke sowie Radieschen in feine Scheiben schneiden. Blätter grob hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben.
Öl, Essig, Honig und Kresse fein pürieren. Senf daruntermischen, würzen. Sauce in die Schüssel geben und sorgfältig mischen. Wallnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht duften und hellbraun sind. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Grob hacken und über den Salat streuen.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Deftiges Sauerkrautcurry

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
350 g Kürbis, in Würfeln, z.B. Hokkaido mit Schale
150 g Rollgerste
3 EL Currypulver, mild oder scharf
250 ml Kokosmilch
600 ml Bouillon (Herbamare)
350 g Sauerkraut gekocht, abgetropft
250 g Räuchertofu
1 EL Öl zum Braten
2 EL Soja-Würzsauce (Kelpamare)
2 EL Sesamsaat
Joghurt zum Garnieren

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einem Topf warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Kürbiswürfel und Gerste dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Curry bestäuben und ca. 2 Minuten mitdünsten.
Kokosmilch und Bouillon angiessen, aufkochen lassen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen. Sauerkraut dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Tofu in Würfel schneiden, im heissen Öl kurz knusprig braten, Kelpamare zufügen, Sesam darüberstreuen und Pfanne vom Herd nehmen.
Curry mit Joghurt und Tofu garnieren, sofort servieren.