### Naturküche

Objekttyp: Group

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Band (Jahr): 76 (2019)

Heft 3

PDF erstellt am: **27.07.2024** 

#### 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





Assata Walter Gesunde Küche mit Biss.

Vorbereitung: ca. 20 min Zubereitung: ca. 40 min

# Topinambursuppe mit Chips

Rezept für 4 Personen

200 g Topinambur
1 EL Olivenöl
1/4 TL Salz
1 Zwiebel
600 g Topinambur
1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
100 ml Rahm (Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer

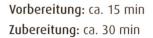
Topinambur gut waschen und trocken tupfen. In ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gut verteilen. Chips in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens ca. 20 bis 25 Minuten backen, bis sie hellbraun und kross sind. In der Hälfte der Zeit die Chips einmal wenden. Herausnehmen, auf einem Teller mit Küchenpapier auskühlen lassen, salzen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Restlichen Topinambur gut waschen und grob schälen, in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf warm werden lassen. Zwiebeln und Topinambur ca. 3 Minuten andünsten.

Gemüsebrühe dazugiessen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Rahm untermischen. Suppe mit den Chips servieren. Tipp: Dazu passt Brunnenkresse oder Portulak.



Assata Walter Gesunde Küche mit Biss.





## Radieschen-Risotto

Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie hellbraun sind und duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einem Topf warm werden lassen, Zwiebeln darin andünsten. Reis dazugeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.

Gemüsebrühe unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, so dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
Rund 20 Minuten köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.
Topf von der Platte nehmen, Ricotta daruntermischen, Zitronenschale dazureiben, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
Radieschen mit dem Grün gut waschen, abtropfen lassen.
Blätter abschneiden und unter das heisse Risotto mischen.
Radiesli vierteln und dazugeben. Pinienkerne darüberstreuen.
Tipp: mit Parmesan servieren.

Rezept für 4 Personen

4 TL Pinienkerne

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

300 g Risottoreis (z.B. Carnaroli)

ca. 1,3 Liter Gemüsebrühe

(Herbamare), heiss

150 g Ricotta

1/2 Zitrone

2 Bund Radieschen inkl. Grün Salz (Herbamare), Pfeffer