Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **76 (2019)**

Heft 5

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

http://www.e-periodica.ch

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Spargel mit Haselnuss-Cremolata

Rezept für 4 Personen

100 g Haselnüsse
1 kleine Knoblauchzehe, geschält
100 g Brunnenkresse
3 EL geriebener Parmesan
4 EL Olivenöl
1 EL Weissweinessig
1 Zitrone (Bio)
1 TL Salz (Herbamare)
1 kg weisse Spargel
2 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebouillon (Herbamare)

Haselnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 15 Minuten leicht rösten, bis sie hellbraun sind und duften, danach in ein Küchentuch einschlagen und reiben, bis die Schale abgefallen ist.
Nüsse, Knoblauch und die Hälfte der Kresse fein hacken.
Mit Parmesan, Öl und Essig mischen. Zitronenschale fein dazu reiben und 2 EL Saft dazugeben, würzen und gut mischen.
Spargel schälen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Öl und Bouillon darübergiessen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 20 Minuten braten. In der Hälfte der Zeit die Spargel einmal wenden.
Spargel herausnehmen, mit der Cremolata servieren. Restliche Brunnenkresse darüber verteilen.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Rharbarber Crumble

Rezept für 4 Personen

1 kg Rhabarber
½ Zitrone (Bio)
1 EL Speisestärke
1 EL Rohrohrzucker
100 g Dinkelvollkornmehl
50 g gemahlene Mandeln
50 g Haferflocken
50 g Rohrohrzucker
100 g Butter, kalt

Rhabarber rüsten (schälen), in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit fein abgeriebener Zitronenschale und Zucker mischen, in eine ofenfeste Form (von ca. 2 Litern Inhalt) verteilen.
Mehl, Mandeln, Haferflocken und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter in Flocken dazuschneiden und zu einem krümeligen Teig zusammenfügen. Crumble über dem Rhabarber verteilen.
In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen.
Herausnehmen, sofort servieren.
Tipp: Anstelle von Haferflocken können auch Hirseflocken verwendet werden.