Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8

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.

Kalte Melonensuppe mit Paprika-Nüssen

Rezept für 4 Personen

1 kg Wassermelone
(Menge: nur Fruchtfleisch)
400 g Tomaten
1 Zwiebel
½ Salatgurke
3 EL Aceto Balsamico Bianco
oder Weissweinessig
¾ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Herbamare
Pfeffer aus der Mühle
200 g Cashewkerne

Melone und Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken. Gurken längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Alles gut pürieren, durch ein feines Sieb giessen. Suppe mit Aceto, Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt rund drei Stunden kühl stellen.
Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Cashewkerne darin so lange mit einem Löffel mischen, bis alle mit Paprika überzogen sind.
Cashewkerne auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 10 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
Suppe in kalte Teller verteilen, Kerne dazu servieren.
Tipp: Suppe mit Kräutern, kleingeschnittenem Gemüse etc. garnieren. Dazu passt getoastetes Brot.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Gurkensalat mit bunten Joghurtbällchen

Joghurt mit dem Salz gut verrühren. In ein mit einem Gazetuch ausgelegtes Sieb giessen und Gaze zudrehen. Mit Gewichten leicht beschwert auf eine kleinere Schüssel stellen und rund 24 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.
Aus der dann festen Masse etwa 20 Bällchen formen. Blüten in einen tiefen Teller geben und die Bällchen darin panieren.
Gurken mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schälen. Radieschen in Scheiben, Schnittlauch grob schneiden.
Gurken, Radieschen, Schnittlauch und Sesam in eine Schüssel geben. Öl und Essig daruntermischen, würzen. Gurkensalat auf Tellern anrichten, Joghurtbällchen dazu legen.

Tipp: Die Bällchen können auch in gehackten Kräutern, Nüssen etc. paniert werden.

Rezept für 4 Personen

1 kg Naturjoghurt
¾ TL Salz (Herbamare)
ca. 8 getrocknete, essbare Blüten
2 Salatgurken
½ Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
2 EL geröstete Sesamsamen
3 EL Sesamöl oder Rapsöl
3 EL Apfelessig
½ TL Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle