

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10

PDF erstellt am: **31.08.2024**

## **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.



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.

## Gebratene Soba-Nudeln mit Kürbis

Rezept für 4 Personen

**300 g Soba-Nudeln**  
**400 g Kürbis, z.B. Muskat**  
**400 g Grünkohl oder Wirsing**  
**200 g Austerseitlinge oder Champignons**  
**1 kleine Zwiebel**  
**2 EL Olivenöl**  
**3 EL Sojasauce**  
**2 EL Wasser**  
**2 EL gerösteter Sesam**

Soba in ungesalzenem Wasser 4 bis 5 Minuten bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Nudeln abgiessen und mit kaltem Wasser übergiessen, bis sie vollständig ausgekühlt sind. Abtropfen lassen.

Kürbis schälen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Kohlblätter in Stücke schneiden, Pilze in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Öl in einer grossen oder zwei mittleren Bratpfannen heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Kürbiswürfel unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten anbraten. Kohl, Pilze und Zwiebel dazu geben und 5 Minuten weiter braten.

Soba-Nudeln dazu geben, mischen. Sojasauce und Wasser darübergiessen. Herdplatte abstellen. Gemüse und Soba gut vermischen. Mit Sesam bestreuen.

Tipp: Mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Koriander und Chiliringen dekorieren.



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Gebackene Kürbisse mit Linsen

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbisse längs halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch gitterartig einschneiden, ohne die Schale zu verletzen. Mit der Hälfte des Öls bepinseln, mit Herbamare würzen. In einer ofenfesten Form oder auf einem Blech mit Rand in der Ofenmitte ca. 40 Minuten backen.

Währenddessen die Linsen in Wasser ca. 25 Minuten bissfest kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Nüsse grob hacken, Feta zerbröseln. Alles zu den Linsen geben. Mit Pfeffer würzen, restliches Olivenöl daruntermischen.

Linsen in die Kürbis-Mulde geben, Bouillon in die Form gießen. Im Ofen weiter 20 Minuten überbacken lassen.

Tipp: Dazu passt Crème Fraîche.

Rezept für 4 Personen

- 2 Butternuss-Kürbisse, je ca. 800 g**
- 3 EL Olivenöl**
- 1 TL Herbamare Spicy Salz**
- 100 g grüne Linsen**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 150 g gemischte Nüsse**
- 200 g Feta**
- wenig Pfeffer aus der Mühle**
- 100 ml Gemüsebouillon (Herbamare)**