Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12

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.

Gewürzter Blumenkohl mit Joghurt

Rezept für 4 Personen

2 Blumenkohl à je ca. 600 g
5 EL Sonnenblumenöl
3 TL Ras-el-Hanout
1 TL Herbamare Spicy Salz
1 TL flüssiger Honig
1 Granatapfel
250 g griechischer Joghurt Nature
1 TL Harissa
¾ TL Salz
1 Bio-Zitrone (Saft und fein geriebene Schale)
50 g Pinienkerne
¼ Bund Koriander oder Petersilie

Blumenkohlköpfe von den Blättern befreien, Strunk mehrmals einstechen, ohne dass der Kohlkopf auseinanderfällt. Kopf nach unten in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen.
Sonnenblumenöl, Ras-el-Hanout, Herbamare Spicy und Honig gut mischen. Blumenkohl damit sorgfältig einpinseln (restliche Marinade beiseitestellen) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten backen.
In der Zwischenzeit Granatapfelkerne herauslösen. 4 EL für die Garnitur aufsparen. Restliche Kerne mit Joghurt, Harissa und Salz gut verrühren. Die Hälfte der fein geriebenen Zitronenschale zur Marinade geben. 1 EL Zitronensaft dazupressen. Pinienkerne in einer Bratpfanne rösten, bis sie duften. Herausnehmen und grob hacken. Koriander ebenfalls grob hacken, beides mit der Marinade mischen.
Gerösteten Blumenkohl mit der Koriandersalsa und Granatapfelkernen garnieren, mit Joghurt servieren.
Tipp: dazu passt Fladenbrot.

Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Rotkohl-Schnitzel mit Preiselbeeren

Rotkohl (Rotkabis) in fingerdicke Scheiben schneiden und sorgfältig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Sonnenblumenöl und alle Zutaten von Zimt bis Pfeffer gut verrühren. Rotkohlschnitzel mit der Hälfte der Marinade gut einpinseln, ca. 30 Minuten marinieren lassen.
In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit mit der restlichen Marinade erneut einpinseln, fertigbacken.
Walnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, grob hacken.
Rotkohlschnitzel auf Tellern anrichten und mit je einem Löffel Crème fraîche, Preiselbeergelee, Baumnüssen und wenig grob gehackter Petersilie garnieren. Sofort servieren.
Tipp: Anstelle von Crème fraîche kann auch Ricotta oder Ziegenfrischkäse verwendet werden.

Rezept für 4 Personen

1 Rotkohl (ca. 1,2 kg)
4 EL Sonnenblumenöl
½ TL Zimt
½ TL gemahlenen Ingwer
¼ TL Kardamom
¼ TL gemahlenen Koriander
1 TL Salz (Herbamare)
1 Msp. gemahlene Nelken
wenig Pfeffer aus der Mühle
30 g Walnüsse (Baumnüsse)
100 g Crème fraîche
4 EL Preiselbeergelee
¼ Bund glatte Petersilie