

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 10

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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.

Safransuppe mit Dinkelgriessklösschen

Rezept für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 kg Suppengemüse
2 l Wasser
2 TL Salz (Herbamare)
1 Briefchen Safran
300 ml Milchwasser
2 Msp. Muskatnuss
½ TL Salz (Herbamare)
120 g Dinkelgriess
2 Eigelb
½ Bund Schnittlauch

Zwiebeln halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in einer heissen, beschichteten Bratpfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie dunkelbraun sind. Suppengemüse in Würfel schneiden, Zwiebeln dazugeben und mit kaltem Wasser aufgiessen. Aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 1 Std. köcheln lassen. Fond durch ein mit einem Tuch ausgelegtes, grosses Sieb in einen Topf giessen. Brühe bei kleiner Hitze warm halten. Salz und Safran dazugeben und rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Milchwasser mit den Gewürzen aufkochen. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, Griess hinzugeben und unter stetigem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Topf von der Platte nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen, Eigelb unterziehen. Zwei Esslöffel mit Wasser anfeuchten, die Griessmasse nacheinander abstecken und in die heisse Brühe abstreichen. Griessklösschen für 10 bis 12 Minuten in der Brühe gar ziehen lassen. Suppe mit geschnittenem Schnittlauch garnieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Safranbirnen mit Blauschimmelkäse

Apfelsaft, Weisswein, Rosmarin und Honig in einem kleinen, hohen Topf aufkochen. Rühren, bis sich der Honig gelöst hat. Birnen schälen, ohne den Stiel zu entfernen.

Safran im Sud auflösen, Hitze reduzieren. Birnen hineingeben und bei kleiner Hitze ca. 20 bis 30 Minuten pochieren, bis sie weich, aber noch formfest sind. Birnen herausnehmen und ca. 100 ml des Suds in einem kleinen Pfünnchen sirupartig einkochen lassen.

Birnen auf Tellern anrichten, mit Käse und Nüssen garnieren. Die Früchte mit dem Safransirup bepinseln, sofort servieren. Tipp: Anstelle von Blauschimmelkäse eignet sich auch griechischer Joghurt, Ricotta oder Feta.

Rezept für 4 Personen

- 600 ml klarer Apfelsaft**
- 200 ml süsslicher Weisswein oder Apfelwein/Most**
- 2 Zweiglein Rosmarin**
- 3 EL Honig**
- 4 kleine Birnen, z. B. Conférence**
- 1 Briefchen gemahlener Safran**
- 300 g Blauschimmelkäse**
- 3 EL geröstete Haselnüsse**