

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 7-8  
  
**Rubrik:** Naturküche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.

## Kräuterfeta mit Gurkensalat

Rezept für 4 Personen

**2 EL Naturjoghurt**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 TL Zitronensaft**  
**1 kleine Knoblauchzehe**  
**1 kleine rote Zwiebel**  
**1 TL Salz (Herbamare)**  
**wenig Pfeffer aus der Mühle**  
**2 Salatgurken**  
**4 Zweiglein Oregano**  
**7 EL Paniermehl**  
**400 g Feta**  
**Öl zum Braten**

Joghurt, Öl und Zitronensaft verrühren. Knoblauch und Zwiebel schälen, Knoblauch fein hacken. Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Alles mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken in dünne Scheiben dazuhobeln, mischen. Oregano abzupfen und fein hacken. Mit Paniermehl mischen. Feta in Stäbchen oder Scheiben schneiden. In der Kräuterpanade wenden, gut andrücken. Feta in heißem Öl bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und mit dem Gurkensalat servieren.

Tipp: Feta kann auch im Backofen gebacken werden (mit wenig Öl beträufeln). Anstelle von Feta lässt sich z.B. Halloumi (Grillkäse) verwenden.





**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Wassermelone-Minze-Limonade

Limetten auspressen, Pfefferminzblättchen abzupfen und mit dem Fruchtfleisch fein pürieren.  
Mit dem Wasser mischen und durch ein feines Sieb giessen.  
Mit Eiswürfeln servieren.

Tipp: Nach Wunsch mit Soda aufgiessen. Zusätzlich etwas Ingwer mit hineinmischen.  
Hält zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

Rezept für 4 Personen

**2 Limetten**  
**2 Zweiglein Pfefferminze**  
**ca. 1 kg Wassermelonenfrucht-**  
**fleisch**  
**5 dl kaltes Wasser**  
**wenig Zucker, nach Bedarf**