

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 4

PDF erstellt am: **08.08.2024**

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.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Mangoldsalat mit Blumenkohl und Cashewdressing

Rezept für 4 Personen

120 g Cashewkerne
1 Biozitrone
150 g Mini-Mangold
1 halber Blumenkohl
4 TL schwarzer Sesam
Salz (Herbamare)
Pfeffer

80 g der Cashewkerne für 20 Minuten in Wasser einweichen. Die restlichen 40 g in einer Pfanne anrösten. Die eingeweichten Cashews abschütten und zusammen mit 100 ml Wasser, der abgeriebenen Schale und dem Saft der Zitrone zu einer homogenen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mangoldblätter waschen und gut abtropfen lassen. Den gewaschenen Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein reiben, in ein feines Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen. Etwas abkühlen lassen, danach im Verhältnis 2 EL Blumenkohl – 1 TL Sesam mischen und abschmecken. Mangoldblätter auf die Teller geben und den Blumenkohl mithilfe eines Vorspeisenrings oder Ausstechers obenauf setzen. Mit den gerösteten Cashews garnieren. Einen Teil der Sauce darübergeben, den Rest als Dip dazureichen.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Dinkelgriessnocken mit knackigem Gemüse

Wasser mit Butter und etwas Salz aufkochen. Griess einrühren. Hitze reduzieren und die Masse fünf Minuten garen; ständig umrühren. In einer Schüssel ca. drei Minuten abkühlen lassen, Eier untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dinkelmasse für 15 Minuten ruhen lassen, dann die Nocken abstechen. Einen grossen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und die Nocken im siedenden Wasser für 15 Minuten garziehen lassen.

Die Mini-Rüebli längs drei- bis viermal aufschneiden. Frühlingslauch waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Möhren für drei Minuten anbraten, dann Lauch dazugeben und weitere zwei Minuten braten. Salzen, pfeffern.

Für die Sauce die fein geschnittenen Schalotten mit der Gemüsebrühe um ein Drittel einkochen, dann zusammen mit dem Rahm ebenso verfahren. Rucolakresse hineinmixen und abschmecken. Erst das Gemüse, dann die Sauce in einen tiefen Teller geben. Nocken daraufsetzen und mit der Rettichkresse garnieren.

Rezept für 4 Personen

- ½ l Wasser
- 150 g Butter
- Salz (Herbamare)
- 230 g Dinkelvollkorngriss
- 3 Eier
- Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
- 400 g Fingermöhren
- 1 Bund Frühlingslauch
- Sonnenblumenöl
- 2 Schalotten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Rahm (Sahne)
- 2 Schalen Rucolakresse
- 1 Schale Rettichkresse