

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **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.

## Gefüllte griechische Peperoni

Rezept für 4 Personen

**150 g Kritharaki/Orzo-Nudeln**  
**200 g Feta**  
**2 rote Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**5 EL Olivenöl**  
**4 Zweiglein Oregano**  
**360 g Passata**  
**Salz (Herbamare)**  
**und Pfeffer aus der Mühle**  
**4 Peperoni (Paprika)**

Kritharaki-Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abgiessen, kurz kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und Feta dazubröseln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. In 3 EL warmem Olivenöl ca. 5 Minuten andünsten. Oregano abzupfen, grob hacken und daruntermischen. Die Hälfte davon zusammen mit Passata in eine ofenfeste Auflaufform geben, die andere Hälfte zu den Nudeln geben. Beides mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mischen.

Deckel von den Peperoni abschneiden, entkernen. Mit der Kritharaki-Fetamasse füllen, Deckel aufsetzen und auf die Tomatensauce stellen. Restliches Öl darüber verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, sofort servieren.

Tipp: Anstelle der Kritharaki-Nudeln kann auch Reis verwendet werden.



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Gebackene Aprikosen mit Thymian und Pistazien

Aprikosen halbieren, entsteinen. In einer ofenfesten Form mit Ahornsirup und abgezapften Thymianblättchen mischen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens etwa 15 Min. backen. Pistazien grob hacken.  
Nach der Hälfte der Backzeit gehackte Pistazien dazugeben, kurz umrühren, fertig backen.  
Aprikosen herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Auf Tellern verteilen, Creme fraîche darauf verteilen, sofort servieren.  
Tipp: Anstelle von Creme fraîche Sauerrahmglace oder Vanilleglace verwenden.

Rezept für 4 Personen

**700 g Aprikosen**  
**5 EL Ahornsirup**  
**2 EL Wasser**  
**3 Zweiglein Thymian**  
**30 g Pistazien**  
**400 g Creme fraîche**