

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.

## Grüner Kartoffelsalat mit Radieschen

Rezept für 4 Personen

**1 kg festkochende Kartoffeln**  
**2 Bund Radieschen mit -grün**  
**2 EL Apfelessig**  
**4 EL Sonnenblumenöl**  
**200 ml Gemüsebouillon (Herbamare), kalt**  
**1 EL grobkörniger Senf**  
**Salz (Herbamare) und Pfeffer nach Bedarf**  
**2 Msp. Muskatnuss**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Zweig Dill**  
**1 Handvoll Portulak oder Brunnenkresse für die Garnitur**

Kartoffeln in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten, bis zur gewünschten Festigkeit, kochen. Mit einem glatten Messer Garprobe machen. Kartoffeln abtropfen, ca. 10 Minuten ausdampfen lassen.

Radieschengrün in einen hohen Mixbecher geben. Essig, Öl und Bouillon hinzufügen und fein pürieren. Senf darunterrühren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Muskatnuss hineinreiben.

Kartoffeln mit der Schale in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Radieschen-Dressing dazugießen und gut mischen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Dill abzupfen und beides unter die Kartoffeln mischen.

Radieschen in Viertel schneiden, begeben. Salat mit Portulak garnieren.

Tipp: Salat mit hartgekochten Eiern servieren.



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Schokomousse mit Seidentofu

Rezept für 4 Personen

Tofu mit dem Vanillezucker zu einer Creme pürieren. Schokolade im Wasserbad langsam schmelzen. Herausnehmen, etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Mit Salz unter die Tofucreme mischen. In vier Gläser (Fassungsvermögen pro Glas ca. 150 ml) verteilen.

Zugedeckt rund eine Stunde kühl stellen.

Zucker in einer beschichteten Bratpfanne karamellisieren. Sesam und Fleur de Sel dazugeben. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Auskühlen lassen und in Stücke brechen. Mousse mit dem Sesam-Krokant servieren.

Tipp: Je dunkler die Schokolade, umso herb-schokoladiger wird die Mousse, und je länger sie Kühlschrank steht, desto fester in der Konsistenz wird sie.

**400 g Seidentofu**  
**1 Päckli Vanillezucker**  
**200 g dunkle Schokolade**  
**1 Prise Fleur de Sel**

**100 g Zucker**  
**20 g Sesam**  
**1 Prise Fleur de Sel**