

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8

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.

Leichter Fenchel-Gurkensalat

Rezept für 4 Personen

- 1 EL grobkörniger Senf**
- 3 EL Olivenöl**
- 2 EL Apfelessig**
- ½ Biozitron**
- ¾ TL Salz (Herbamare)**
- wenig Pfeffer aus der Mühle**
- 1 rote Zwiebel**
- 600 g Fenchel**
- 300 g Gurke, z.B. Nostrano**
- ¼ Bund Pfefferminze oder Zitronenmelisse**
- 3 TL geschälte Hanfsamen**

Senf, Öl und Essig in einer Schüssel gut verrühren. Zitronenschale fein dazu reiben, 2 EL Saft hineinpressen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Grün vom Fenchel abschneiden und beiseitelegen. Zwiebel schälen, mit dem Fenchel und der Gurke in dünne Scheiben hobeln. In die Schüssel zur Sauce geben und gut mischen. Pfefferminzblätter und Fenchelgrün abzupfen und grob hacken, mit den Hanfsamen darüberstreuen.

Tipp: Dieser Salat passt zu Grillwaren wie Halloumi. Salat für etwas Biss mit einer Handvoll frischer Knackerbsen verfeinern. Hanfsamen nach Belieben durch geröstete Nüsse ersetzen.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Pizza Bianca mit Zucchetti und Pfirsich

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe, Wasser und Öl begeben, mit einer Kelle mischen. Zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen. Für den Belag Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und hellbraun sind. Herausnehmen, beiseitestellen. Teig etwas flach drücken, auf wenig Mehl auswallen (ca. 30 x 40 cm), auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ziegenfrischkäse auf dem Teigboden verteilen, dabei rundum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Zucchetti in dünne Scheiben schneiden. Pfirsiche halbieren, entkernen und in Schnitze schneiden. Auf dem Frischkäse verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen und auf unterster Stufe 20 Minuten backen. Herausnehmen, Pinienkerne und abgezupfte Kräuter darüber verstreuen, Honig verteilen.

Rezept für 4 Personen

Pizzateig

500 g Dinkelmehl oder Weismehl
1 TL Salz (Herbamare)
1/3 Würfel Hefe (ca. 12 g)
350 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl

Belag

50 g Pinienkerne
100 g Ziegenfrischkäse
2 Zucchetti
2 Pfirsiche
1/2 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer
1 EL Pinienhonig
1 Zweiglein Thymian oder Rosmarin