

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9

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.



**Georg Reuter**  
Kreative Frischeküche  
mit Stil.



## Dinkel-Muffin mit Feigen und Ziegenkäsecreme

Rezept für 4 Personen

**250 g Dinkelruchmehl**  
**5 g Hefe**  
**180 g Wasser**  
**1 EL Distelöl**  
**je 1 TL Leinsamen/Schwarzkümmel, geschrotet**  
**5 g Salz (Herbamare)**  
**4 Feigen**  
**250 g Ziegenfrischkäse**  
**½ Knoblauchzehe, gerieben**  
**2 EL Basilikum, gehackt**  
**2 EL Olivenöl**  
**Schale/Saft einer ½ Zitrone**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**  
**Balsamico-Essig**

Die Zutaten für den Hefeteig in eine Schüssel geben und mit Handrührgerät und Knethaken in fünf Minuten einen geschmeidigen Teig kneten. Mit Mehl bestäuben und 1 Std. gehen lassen (ca. doppeltes Volumen).

Den Teig auf der Arbeitsplatte ohne nochmaliges Kneten in zehn gleich grosse Portionen teilen. Daraus Kugeln formen und in die leicht mehlierte Muffinform setzen. Jeweils zwei Scheibchen Feige darauflegen und leicht andrücken. Weitere 40 Minuten gehen lassen, dann die gefüllte Backform mit einer Schale Wasser im Ofen 10 Minuten erst bei 230 °C, schliesslich 10 Minuten bei 200 °C backen.

Ziegenkäse grob zerkleinern, mit den Zutaten für die Creme vermengen und abschmecken.

Restliche Feigen mit etwas Balsamico marinieren und mit dem Muffin und Ziegenkäse servieren.





**Georg Reuter**  
Kreative Friseküche  
mit Stil.



## Kürbis-Piccata mit Kamutnudeln und Kürbiskernpesto

Kürbis halbieren und Kerne entfernen. In ca. 6 mm dicke Scheiben schneiden. Erst im Mehl, dann im verquirlten Ei, schliesslich im Käse wenden. In einer gusseisernen oder beschichteten Pfanne in genügend Öl beidseitig goldgelb braten. Anschliessend kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Kürbiskerne mit zerquetschtem Knoblauch in der Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Mit Petersilie und wenig Öl in einem Mixbecher zerkleinern. Nach und nach das restliche Öl und den Parmesan einmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti al dente kochen und mit Piccata und Pesto anrichten.

(Kamut bezeichnet übrigens eine alte Sorte des Sommerweizens.)

Rezept für 4 Personen

**600 g Hokkaidokürbis**  
**Mehl und Ei zum Panieren**  
**150 g geriebener Bergkäse oder Parmesan**  
**Distelöl zum Braten**  
**100 g Kürbiskerne**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Bund Blattpetersilie**  
**40 ml Olivenöl**  
**40 ml Kürbiskernöl**  
**60 g Parmesan, gerieben**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**  
**500 g Kamut-Spaghetti**