

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12

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.

Mohn-Spätzli mit Balsamico-Rotkraut

Rezept für 4 Personen

Spätzli:

450 g Urdinkelmehl hell
1 TL Salz (Herbamare)
5 Eier
300 ml Mineralwasser oder Wasser
1 EL Butter
2 EL Blaumohn
Salz (Herbamare), Pfeffer

Rotkohl:

1 Zwiebel
700 g Rotkohl
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
50 ml Aceto Balsamico
Salz (Herbamare), Pfeffer

Mehl und Salz mischen. Eier verklopfen und mit dem Wasser dazugießen. Mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis sich Blasen bilden. Etwa 15 Min. stehen lassen.

Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Mohn dazugeben. Teig portionenweise durch ein Knöpflesieb oder vom Brett in siedendes Salzwasser schaben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, abschöpfen, abtropfen lassen und zur Mohnbutter geben, mischen, mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen.

Zwiebel schälen, in feine Schnitze schneiden. Rotkohl halbieren, Strunk wegschneiden, in feine Streifen schneiden. Öl in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln und Kohl begeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. kräftig anbraten. Gemüsebrühe und Balsamico dazugießen. Kurz einköcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkohl mit den Mohnspätzli servieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Dattel-Sesam-Taler

Rezept für 4 Personen

Datteln entkernen. In einer Schüssel mit heissem Wasser übergossen und ca. 15 Min. stehen lassen.
Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er goldbraun ist und duftet. Die Hälfte für die Garnitur beiseite stellen. Restlichen Sesam in eine grosse Schüssel geben und auskühlen lassen.
Sesam, Mehl und alle Zutaten bis und mit Backpulver mischen.
Das Wasser von den Datteln abgiessen, aber Datteln nicht ausdrücken. Datteln mit Tahin zu einem Mus pürieren.
Dattelmus zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
Teig auf wenig Mehl ca. 5 mm dick auswallen. Taler von ca. 5 cm Durchmesser oder andere Motive ausstechen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. In der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens ca. 8 Min. backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen. Taler zur Hälfte in flüssige Schokolade tunken und mit beiseitegestelltem Sesam bestreuen.
Tipp: Wer die Kekse gerne kross mag, einfach 2 Min. länger backen.

150 g Medjool-Datteln
4 EL Sesam
100 g Urdinkelmehl hell
1,5 TL Zimt
¼ TL Kardamom
¼ TL gemahlener Ingwer
1 Prise gemahlene Nelken
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
50 g weisses Tahin
geschmolzene Schokolade
für die Glasur
wenig Mehl zum Auswallen