

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 10

Rubrik: Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

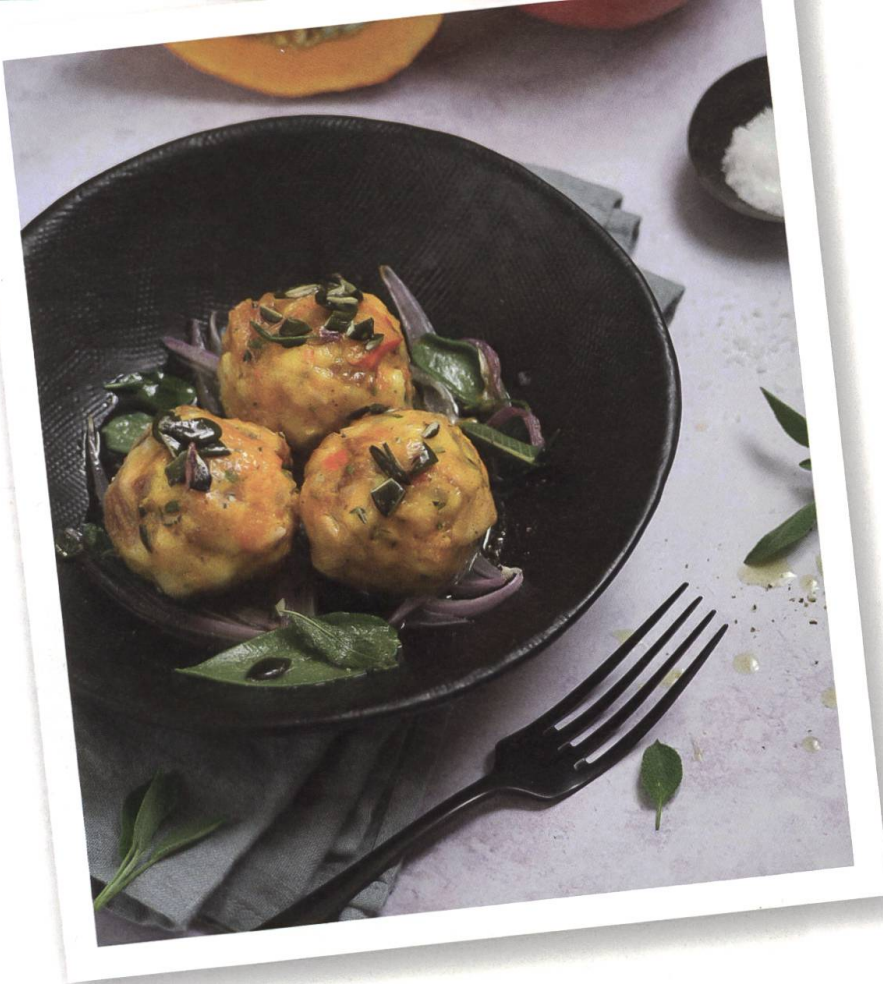
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Kürbisknödel in Salbeibutter

Rezept für 4 Personen

600 g Kürbis mit der Schale
½ TL Salz (Herbamare)
3 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400 g Laugenbrötchen vom Vortag
½ Bund mediterrane Kräuter
1 TL Salz (Herbamare)
¼ TL Muskatnuss
Pfeffer aus der Mühle
200 ml Milch
1 Ei
80 g Butter
1 Bund Salbei
Salz / Pfeffer aus der Mühle

Kürbis waschen, entkernen, würfeln und in eine ofenfeste Form geben. 2 EL Öl und Salz darüber verteilen und mischen. Zugedeckt im Backofen bei 180 °Grad (Unter- und Oberhitze) ca. 60 Minuten weich backen. Von Zeit zu Zeit wenden. Herausnehmen, abkühlen lassen. Mit einer Gabel grob zerdrücken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Eine Zwiebel und den Knoblauch im restlichen Öl glasig dünsten, abkühlen lassen. Eine Zwiebel in feine Streifen schneiden, beiseite stellen.

Laugenbrötli fein würfeln und zu Kürbismus, Zwiebeln, Knoblauch und gehackten Kräutern in eine Schüssel geben, würzen, mischen. Milch aufkochen, über die Masse giessen. Ei verquirlen und dazugeben. Masse mit den Händen gut mischen. Zugedeckt ca. 15 Min ruhen lassen. Mit feuchten Händen ca. 12 tennisball-grosse Knödel formen. Diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Min. ziehen lassen.

Butter in einer grossen Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Salbei in Streifen schneiden und dazugeben. Salbeibutter mit Salz und Pfeffer würzen. Knödel herausnehmen, abtropfen lassen und in der Salbeibutter schwenken. Sofort servieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Weitere vegane und vegetarische
Ideen: www.avogel.ch,
Stichwort vegan



Knusprige Linsenschnitzel

Rezept für 4 Personen

Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser gut abspülen. In einer Schüssel mit frischem Wasser bedecken und zugedeckt mindestens 5 Stunden einweichen. Linsen gut abtropfen lassen. Zu einer feinen Masse pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In Bratbutter ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zum Linsenmus geben.

Rosmarin abzupfen, fein hacken. Mit den Haferflocken und Leinsamen zum Linsenmus geben, würzen, gut mischen. Cornflakes einige Male mit den Händen zerdrücken. Je 2 EL Linsenmus mit feuchten Händen rundlich formen. Ringsum in den Cornflakes wenden. Bei mittlerer Hitze in reichlich Bratbutter beidseitig je ca. 3 Minuten knusprig braten. Sofort servieren.

Hinweis: Das Linsenmus ist sehr weich, doch durch das Braten werden die Schnitzel fest. Am besten ein Schnitzel ums andere in die Cornflakes tunken, direkt in die Pfanne geben und leicht flach drücken. Mit herbstlichem Salat servieren.

- 200 g rote Linsen**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Bratbutter**
- 2 Zweiglein Rosmarin**
- 30 g feine Haferflocken**
- 1 EL geschrotete Leinsamen**
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver**
- 1 TL Salz (Herbamare Spicy)**
- ¼ TL Muskatnuss**
- Pfeffer aus der Mühle**
- 100 g ungezuckerte Cornflakes**
- Bratbutter zum Braten**