

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

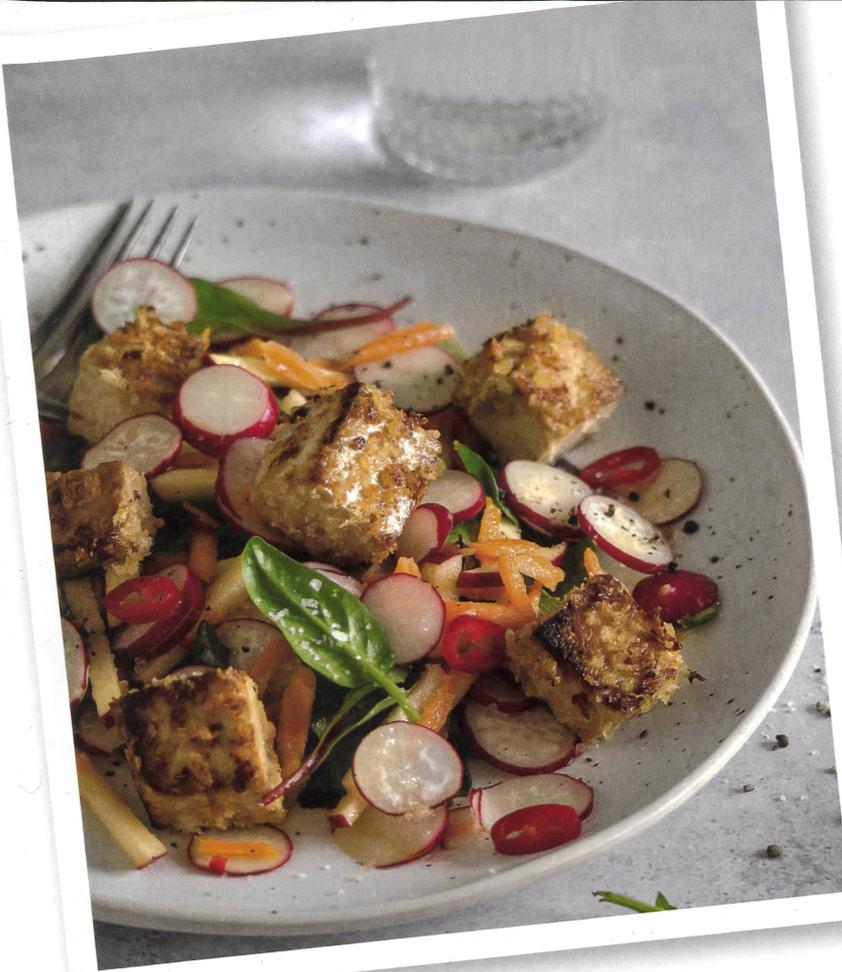
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

## Süß-saurer Radieslissalat mit Knuspertofu

Rezept für 4 Personen

- 3 EL Olivenöl**
- 4 EL Apfel- oder Weissweinessig**
- 1½ EL flüssiger Honig**
- 1 kleine Chilischote**
- 1 TL Salz (Herbamare)**
- Pfeffer aus der Mühle**
- 2 Bund Radieschen mit dem Grün**
- 2 Karotten**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 1 rotschaliger Apfel**
- 2 EL Mehl**
- 1 EL Würzsauce (Kelpamare)**
- 2 EL pflanzliche Milch oder Wasser**
- 250 g geräucherter Tofu**
- 80 g Paniermehl (asiat. Panko)**
- Öl oder Bratbutter zum Braten**

Öl, Essig und Honig in einer Schüssel verrühren. Chili in feine Ringe schneiden, dazugeben, würzen. Radieschen in feine Scheiben schneiden, die Blätter grob hacken. Karotten schälen und auf einer Bircherraffel reiben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Apfel samt Schale in Stäbchen schneiden. Alles zur Sauce geben, mischen.

Mehl, Kelpamare und pflanzliche Milch gut verrühren. Tofu in Würfel schneiden, dazugeben und alles vermischen. Tofu portionenweise aus der Mehlmasse heben und im Paniermehl wenden, bis alle Seiten gut bedeckt sind. Tofuwürfel in heissem Fett rundum etwa zwei Minuten unter gelegentlichem Wenden knusprig braten. Auf dem Salat anrichten.

Tipp: Mit gerösteten, gesalzenen Erdnüssen garnieren.



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Spinat-Bratlinge mit Zitronendip

100 g Haferflocken in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und kurz quellen lassen. Zwiebel schälen, fein hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Im warmen Öl ca. 5 Minuten glasig dünsten. Zu den Haferflocken geben. Spinat gut waschen, abtropfen lassen. In derselben Bratpfanne portionenweise dünsten, bis der Spinat leicht zusammenfällt. In ein Abtropfsieb geben und etwas abkühlen lassen. Spinat gut ausdrücken und grob hacken, in die Schüssel geben. Restliche Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Ingwer hinzufügen, würzen, gut mischen.

Mit feuchten Händen ca. 12 Bratlinge aus der Masse formen. Bei mittlerer Hitze im Öl beidseitig je ca. 3–5 Min. goldbraun braten.

Für den Dip Knoblauch schälen, zum Joghurt pressen. Zitronenschale fein dazureiben. 1 TL Zitronensaft dazugeben, würzen, gut vermischen. Dip mit den Bratlingen servieren.

Variante: 50 g Feta in die Spinatmasse bröseln.

Rezept für 4 Personen

**150 g Haferflocken**  
**100 ml heisses Wasser**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**1 EL Olivenöl**  
**300 g Blattspinat**  
**30 g Sonnenblumenkerne**  
**1 cm Ingwer, geschält, fein gerieben**  
**1 TL Salz (Herbamare)**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**Öl oder Bratbutter zum Braten**

**1 kleine Knoblauchzehe**  
**240 g Schafsmilchjoghurt**  
**¼ unbehandelte Zitrone**  
**¾ TL Salz (Herbamare)**  
**Pfeffer aus der Mühle**