

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

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.

Chicorée-Salat mit Baumnüssen

Rezept für 4 Personen

50 g Baumnüsse (Walnüsse)
2 EL Walnussöl
3 EL Weissweinessig
1 TL flüssiger Honig
1 TL grobkörniger Senf
½ kleine rote Zwiebel
1 TL Salz (Herbamare)
wenig Pfeffer aus der Mühle
6 Chicorée gelb und rot (ca. 600 g)
3 Birnen
10 g Kresse

Baumnüsse grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten, bis sie duften. Herausnehmen, beiseitestellen.

Öl, Essig, Honig und Senf gut verrühren. Zwiebel schälen, fein hacken, dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Chicorée längs in dünne Schnitze schneiden. Birnen vierteln, entkernen, längs in Schnitze schneiden.

Sauce mit Chicorée und Birnen in einer Schüssel gut mischen.

Auf Tellern anrichten, Nüsse und Kresse darüberstreuen. Sofort servieren.

Tipp: Anstelle von Birnen können auch Kaki-Früchte verwendet werden.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Indisches «Aloo Gobi»

Blumenkohl und Kartoffeln rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden. In 2 EL heissem Ghee unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten, bis sie hellbraune Stellen haben. Herausnehmen, beiseitestellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden. Im restlichen Ghee andünsten. Gewürze dazugeben, ca. 3 Minuten weiter dünsten. Tomaten und Wasser dazugiessen, kurz aufkochen lassen. Blumenkohl und Kartoffeln hinzufügen und ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber bissfest und die Sauce eingedickt ist. Nach Bedarf mit Chilisalز abschmecken.

Tipp: Zusätzlich 2 EL Curryblätter, 1 TL Senfkörner und 1 TL Kardamomsamen mitdünsten. Für eine vegane Variante das Ghee durch Pflanzenöl ersetzen.

Dazu passt Reis oder Fladenbrot. Mit Naturjoghurt servieren.

Rezept für 4 Personen

- 500 g Blumenkohl**
- 300 g mehligkochende Kartoffeln**
- 4 EL Ghee oder Bratbutter**
- 2 rote Zwiebeln**
- 3 Knoblauchzehen**
- 2 cm Ingwer**
- 2 EL Garam Masala**
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen**
- 1 TL Kurkuma gemahlen**
- 1 TL Koriandersamen gemahlen**
- 1½ TL Salz (Herbamare Spicy)**
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)**
- 500 ml heisses Wasser**