

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 9

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

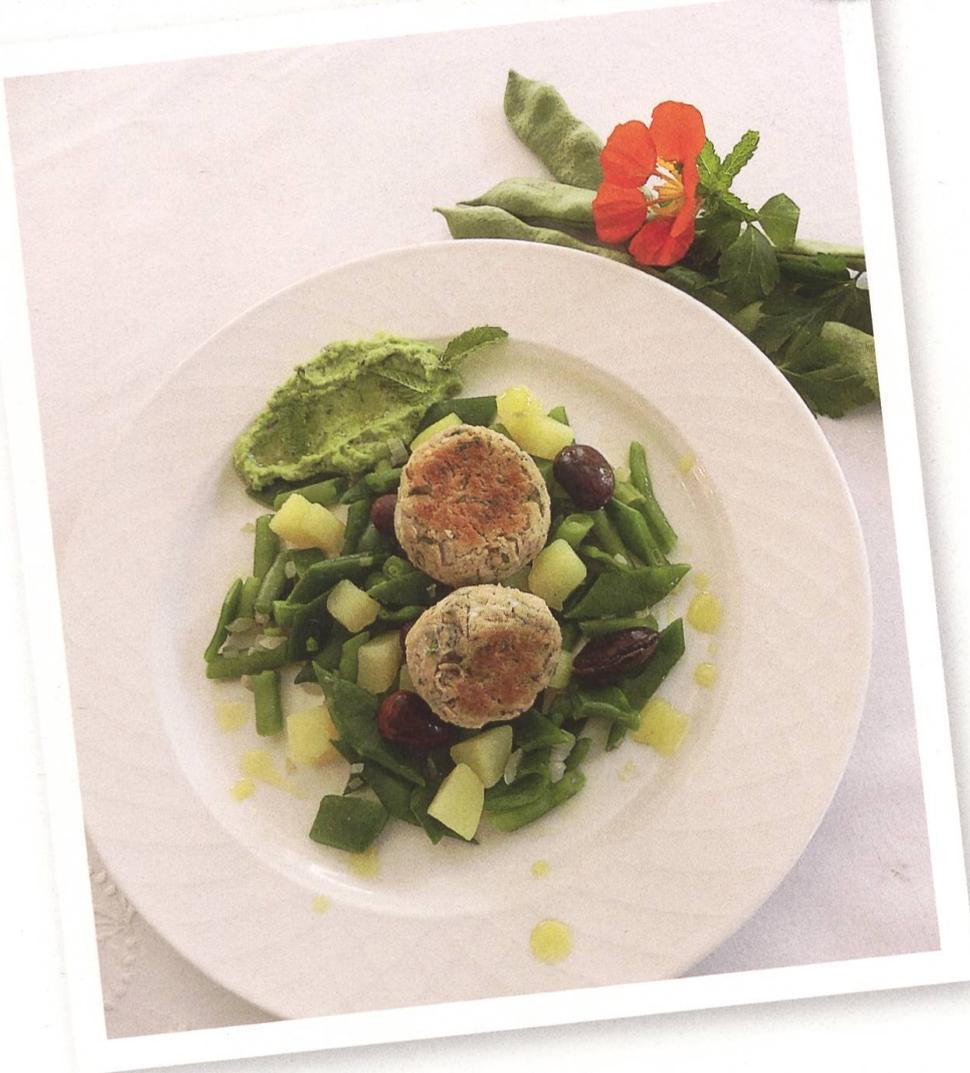
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

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



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Deftiges Bohnen-Allerlei

Rezept für 4 Personen

Bohnenbällchen:

2 Dosen à 400 g weisse Bohnen
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL gehacktes Bohnenkraut
5 EL Olivenöl, Salz (Herbamare), Pfeffer
60 g Dinkelmehl

Allerlei:

250 g Stangenbohnen
250 g Buschbohnen
100 g Käferbohnen (Konserve)
2 grosse Kartoffeln
1 Zwiebel, gehackt
2 EL Butter, Salz (Herbamare), Pfeffer

Weisse Bohnen abspülen. Die Zutaten für die Bohnenbällchen erst ohne Mehl mixen, dann mit dem Mehl zu einem Teig verarbeiten. Ca. 30 Minuten anziehen lassen. Zu Bällchen formen und im Backofen bei 180 °C Umluft für 25 Minuten backen.

Die frischen Bohnen putzen und in 1 cm grosse Stücke schneiden. Verzehrfertig kochen und kalt abschrecken. Dosenbohnen abspülen.

Kartoffeln schälen und würfeln, im Salzwasser garen.

Zwiebeln in der Butter anschwitzen und die Bohnen dazugeben. Sind die Bohnen heiss, Kartoffeln und Käferbohnen hinzufügen. Vorsichtig mischen und abschmecken.

Zu Bohnenbällchen und Allerlei passt ein mit Knoblauch und Zitrone gewürzter Erbsen-Minzdip mit Olivenöl.



Georg Reuter
Kreative Frischeküche
mit Stil.



Schwarzteekuchen mit Pistazien und Feigen

2 Teemass Schwarztee mit 5 cl heissem Wasser aufgiessen und nach 5 Minuten abseihen.

Mehl mit dem Backpulver sieben. Zucker und Eier schaumig rühren. Butter schmelzen und zusammen mit der Prise Salz und dem Sesam dazugeben. Das gesiebte Mehl unterheben, Kuvertüre und Pistazien und zuletzt den Tee dazugeben.

Eine grosse Kastenform oder kleine Förmchen buttern und den Teig einfüllen.

Bei 180 °C für 50 Minuten backen, Mini-Formen ca. 25 Minuten. Mit frischen reifen Feigen servieren. Nach Geschmack zusätzlich Rahm (Schlagsahne) beifügen.

Rezept für 4 Personen

2 Teemass Schwarztee
300 g Weizenvollkornmehl
10 g Backpulver
200 g brauner Zucker
4 Eier
200 g Butter
1 Prise Meersalz
1 EL schwarzer Sesam
40 g dunkle Kuvertüre, grob gehackt
40 g Pistazien, grob gehackt
Feigen als Garnitur