

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 80 (2023)  
**Heft:** 12

**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**

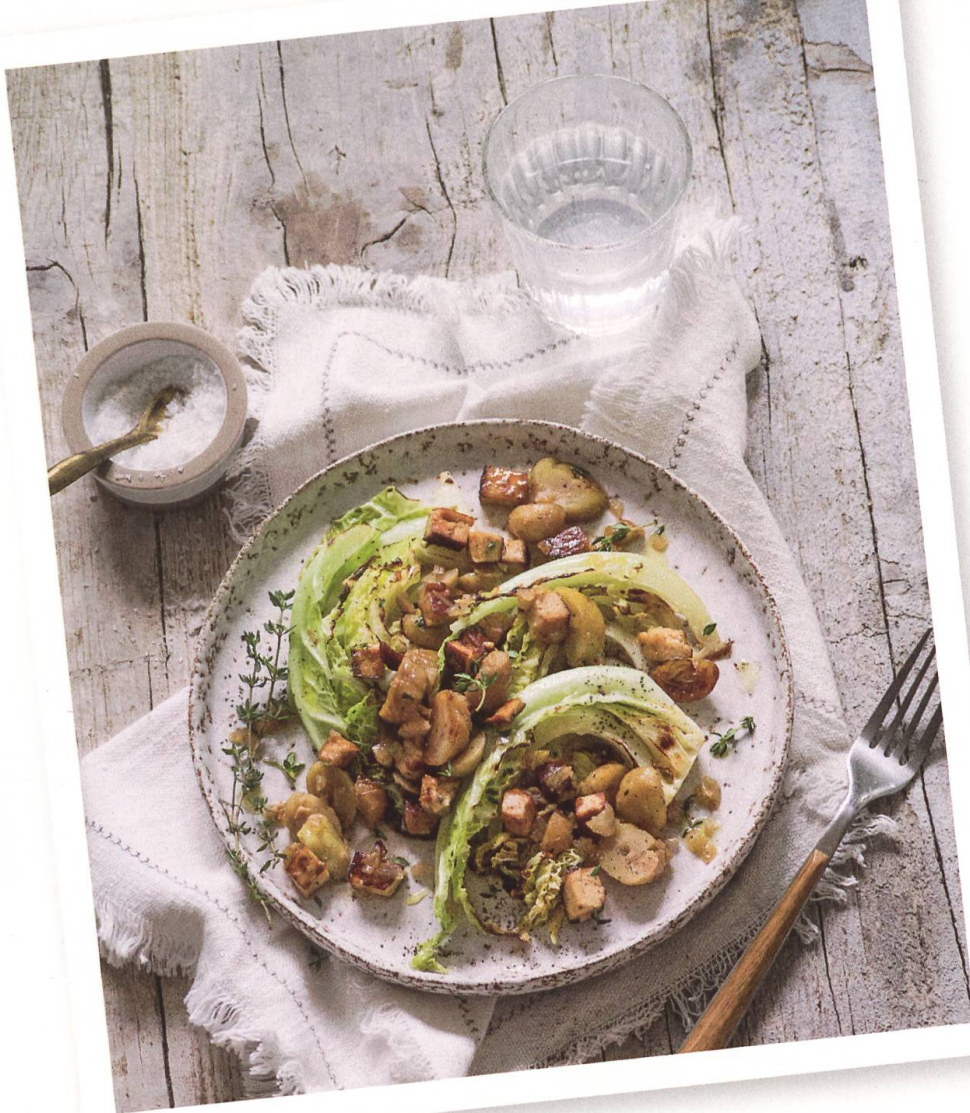
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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.

## Gebratener Wirsing mit Räuchertofu und Marroni

Rezept für 4 Personen

**1 Zwiebel**  
**250 g geräucherter Tofu**  
**200 g gekochte, geschälte Marroni**  
**4 EL Sonnenblumenöl**  
**100 ml Gemüsebouillon**  
**Salz (Herbamare)**  
**wenig Pfeffer aus der Mühle**  
**1 kg Wirsing**

Zwiebel schälen, fein hacken. Tofu in Würfel schneiden. Marroni grob hacken. In 2 EL Sonnenblumenöl unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, die Hälfte der Bouillon dazugießen. Abschmecken und zugedeckt beiseitestellen. Vom Wirsing nur äussere Blätter entfernen. Halbieren und in Schnitze schneiden. Schnitze im restlichen heissen Öl in einer zweiten Bratpfanne beidseitig je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Restliche Bouillon dazugießen, zugedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Wirsingpalten auf Tellern anrichten, mit Zwiebel-Tofu-Marroni-Topping garnieren, sofort servieren. Tipp: Anstelle von Öl Butter verwenden. Dazu passt etwas Sauerrahm. Wirsing anstatt in Schnitze in Streifen schneiden und braten.



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Bratapfel-Creme im Glas

Für das Apfelkompott die Äpfel vierteln, entkernen und in Würfelchen schneiden. Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Äpfel ca. 3 Minuten anbraten. Vanilleschote längs halbieren, auskratzen. Mark und Schote, Zucker und Gewürze zu den Äpfeln geben. Weiterköcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Wasser dazugießen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Apfelstückchen weich sind. Pfanne von der Platte nehmen und ganz auskühlen lassen. Mascarpone und Joghurt gut verrühren. Puderzucker und Zimt begeben. Alles gut verrühren. Kurz vor dem Servieren Mandelstäbchen in einer Bratpfanne rösten, bis sie duften und hellbraun sind. Zucker begeben und kurz weiterköcheln, Wasser dazugeben und köcheln lassen, bis die Mandeln glänzen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Bratapfel-Kompott in Gläser füllen, mit Mandelkrokant garnieren.

Rezept für 4 Personen

- 600 g Äpfel**
- 1 EL Butter**
- 1 Vanilleschote**
- 3 EL Rohrzucker**
- 1 TL Zimt**
- ¼ TL Kardamom**
- 1 Msp. Nelkenpulver**
- 1 Msp. Muskatnuss, gerieben**
- 100 ml Wasser**
- 250 g Mascarpone**
- 180 g griechischer Naturjoghurt**
- 3 EL Puderzucker**
- ½ TL Zimt**
- 3 EL Mandelstäbchen**
- 1 EL Rohrzucker**
- 2 EL Wasser**