

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 12: Harnwegsinfekte : wirksame Pflanzen  
  
**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:** 16.02.2025

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



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.

## Vegetarischer Kastanien-Nuss-Braten

Rezept für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel**
- 1 EL Olivenöl**
- 300 g Haselnüsse**
- 400 g mehligkochende Kartoffeln**
- 400 g Kastanien, geschält**
- 200 g Räuchertofu**
- 2 Zweiglein Thymian**
- 50 g Parmesan**
- 3 EL grobkörniger Senf**
- 2 Eier**
- 1 TL Salz (Herbamare)**
- Pfeffer aus der Mühle**
- 2 Msp. Muskatnuss**

Zwiebel schälen und fein hacken. Im heissen Öl glasig dünsten, beiseitestellen. Haselnüsse in derselben Pfanne rösten, bis sie hellbraun sind und zu duften beginnen, herausnehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln schälen, in ca. ein Zentimeter grosse Würfel schneiden. Mit den Kastanien 10 Minuten in siedendem Salzwasser weich kochen. Abgiessen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Kartoffeln und Kastanien im Cutter zerkleinern. Haselnüsse ebenfalls cuttern, aber nicht zu fein. Alles in einer Schüssel mit den Zwiebeln mischen. Tofu fein hacken. Thymian abzupfen und grob hacken. Mit Parmesan, Senf und Eiern unter die Kartoffel-Nuss-Masse mischen, würzen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform von ca. 20 Zentimetern füllen, gut in die Form eindrücken, glatt streichen.

Braten in der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, in der Form mit Alufolie zugedeckt ca. 10 Minuten stehen lassen. Auf ein Brett stürzen, in Scheiben schneiden, mit Chutney servieren.

Dazu passen Wurzelgemüse aus dem Ofen und **Sanddornchutney**. Das Rezept fürs Chutney finden Sie auf unserer Webseite: [www.chutney.avogel.ch](http://www.chutney.avogel.ch)





**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Lebkuchenbrownies mit Randen (Rote Bete)

Randen (Rote Bete) fein pürieren. Schokolade sorgfältig bei kleiner Hitze im Wasserbad schmelzen. Butter und Zucker mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Eier einzeln darunterühren. Schokolade langsam daruntermischen. Mehl, Kakao, Gewürz, Backpulver und Salz mischen und mit dem Randenpüree unter die Schokoladenmasse rühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte Form verteilen. In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, in Stücke schneiden. Nach Bedarf mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Dazu passt geschlagener Zimt-Rahm (Schlagsahne).

Rezept für 4 Personen

- 250 g gekochte, geschälte Randen**
- 300 g Zartbitterschokolade**
- 250 g Butter, weich**
- 150 g feiner Rohrohrzucker**
- 3 Eier**
- 80 g Mehl**
- 50 g Kakaopulver**
- 3 TL Lebkuchengewürz**
- ½ TL Backpulver**
- 1 Prise Salz**