# Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 12: **Warmer Winterduft : Zimt**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

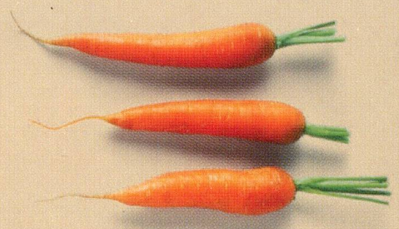
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**



# Festtagssuppe

**Für die Gemüsesuppe:**

- 2 Karotten
- 1/4 Sellerie
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 20 g Butter
- 1 1/2 l Plantaforce-Gemüsebrühe

**Für den Dinkeleierkuchen:**

- 4 EL feingemahlener Dinkel
- 2 Eier
- 4 EL Milch
- Salz, 1 Prise Muskat

**Für die Dinkel-Nussbällchen:**

- 10 g weiche Butter
- 60 g feingem. Dinkel
- 50 g feingeriebene Haselnüsse
- 1 Ei, 1 Msp. Backpulver, Meersalz
- 1/2 Bd. feingeschnittener Schnittlauch

Das geputzte und kleingeschnittene Gemüse für die Suppe kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgiessen und köcheln lassen bis die Gemüse gar sind.
Die Zutaten für den Eierkuchen miteinander verrühren. In heisser Butter einen Pfannkuchen ausbacken. Erkalten lassen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Nussbällchen in die heisse Brühe geben.
Alle Zutaten für die Nussbällchen miteinander verkneten. 15 Minuten kalt stellen und dann aus der Masse 20 kleine Bällchen formen. In siedendes Salzwasser geben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in der heissen Gemüsebrühe servieren

# Wirsing-Eintopf

- 100 g Perlgraupen
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Karotten
- 250 g Tomaten
- 1 EL Butter, 3 EL Olivenöl
- 1,2 l Plantaforce Gemüsebrühe
- 400 g Wirsing
- 1 TL A. Vogel Kräuter «Gemüse»
- 2 EL Weinessig
- Herbamare

Graupen mit etwas Wasser zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten ausquellen lassen. In einem Sieb abtropfen. Gemüse (ohne Wirsing) putzen, in Würfel bzw. in Scheiben schneiden. Butter und Öl in einem Topf erhitzen, das kleingeschnittene Gemüse darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen und 10 Minuten kochen lassen.
In der Zwischenzeit den geputzten Wirsing in 3 cm grosse Würfel schneiden und zur Suppe geben. Weitere 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit den Kräutern und Herbamare abschmecken. Die fertigen Graupen dazugeben und noch 5 Minuten mitziehen lassen.

A. Vogel

# Bambu®

**Früchte- und Getreidekaffee mit sonnengereiften Feigen**

BIO nach EG-Öko-Verordnung

## Probieren Sie die neuen Spezialitäten

Bioforce AG, CH-9325 Roggwil, www.avogel.ch