Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 2: **Rheuma und Ernährung**

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Nutzungsbedingungen

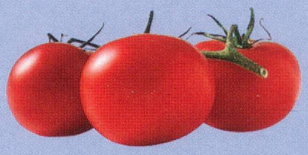
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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



Schwarze Linsen mit Püree

200 g schwarze Linsen
1 kleine Zwiebel
je 50 g Karotte, Sellerie und Lauch, fein gewürfelt
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
1/4 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Linsen abbrausen. Öl in einem Topf erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel andünsten. Die abgetropften Linsen dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgiessen und knapp gar kochen. Zwischendurch nach Bedarf Wasser angiessen. Die Gemüsewürfel dazugeben und noch 15 Minuten weitergaren. Mit Herbamare, Pfeffer und Aceto balsamico abschmecken. Mit Kartoffelpüree servieren; nach Geschmack mit gehackter Petersilie bestreuen.

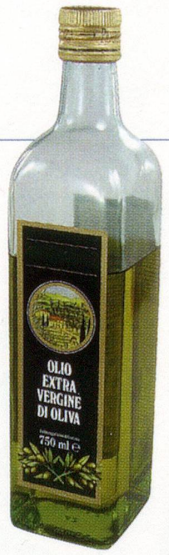
Rote Linsen exotisch

200 g rote Linsen
3/4 bis 1 l Gemüsebrühe
1 rote Chilischote
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 EL Oliven- oder Sesamöl
1 TL Currypulver
Saft einer kleinen, unbehandelten Orange
50 g Kokoschips (Naturkosthandel)
Herbamare, weisser Pfeffer

Chilischote waschen, putzen, und klein schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Die Linsen dazugeben, mit dem Curry bestreuen, die Brühe zugeben und einmal aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten gar kochen. Orangensaft angiessen, mit den Gewürzen abschmecken. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Bei Tisch auf die Linsen streuen. Dazu passt ein mit Kräuterbutter bestrichenes Baguette.

Linsen italienisch

200 g kleine braune Berglinsen
1/2 l Wasser
1/4 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
2 Lorbeerblätter, Herbamare
1 EL getrockneter Oregano
1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch, 2 kleine Karotten
1 kleine Sellerieknolle
1 Dose geschälte Tomaten
2 EL Balsamico-Essig, Olivenöl



Linsen in einem Sieb abbrausen. Mit den Lorbeerblättern und etwa einem halben Liter Wasser gar kochen. In der Zwischenzeit Gemüse putzen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten, mit den Tomaten und der Gemüsebrühe aufgiessen. Oregano dazugeben und etwa 15 Minuten garen. Die fertigen Linsen dazugeben und pikant würzen, zum Schluss den Balsamico unterrühren.

A.Vogel

Ihr tägliches Vitamin-A immer frisch zubereitet!

Biocarottin

Karottensaft-Pulver aus frischen Karotten aus 100 % kontrolliert biologischem Anbau. Enthält natürliches Beta-Carottin (Provitamin-A).

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel