Die A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 3: **Neues zur Misteltherapie**

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

Erbsencremesuppe mit verlorenen Eiern

300 g Erbsen (TK)
1 Schalotte
1/2 EL Mehl
7 dl (700 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
0,5 dl (50 ml) Rahm
1 Bund Estragon, gehackt
20 Zuckerschoten (Kefen)
4 Eier
Herbamare, Essig, Butter

Die Schalotte fein schneiden und in einem Topf mit Butter andünsten. Erbsen dazugeben, mit dem Mehl bestäuben. Mit der Brühe aufgiessen und weich kochen. Dann Rahm und Estragon zugeben, aufkochen und pürieren. Die Suppe mit Herbamare würzen. Zuletzt 1 EL Butter unterrühren.
Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser drei Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
Für die Eier Wasser aufkochen und mit Salz und einem Spritzer Essig würzen. Die Eier einzeln in eine Schüssel aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Etwa sechs Minuten pochieren, herausnehmen.
Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, Zuckerschoten und jeweils ein verlorenes Ei einlegen.

Kohlrabi-Risotto mit Frühlingskräutern

2 Kohlrabi (ca. 700 g)
1 Zwiebel
50 g Butter
300 g Risotto-Reis
1 dl (100 ml) Weisswein
1 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 Bund gemischte frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Kerbel, Bärlauch)
1 TL abgeriebene Zitronenschale
2 EL Creme fraîche
30 g frisch geriebener Parmesan
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Kohlrabi putzen, zarte Blätter beiseite legen. Kohlrabi schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einem grossen Topf erhitzen, Kohlrabi darin unter Wenden andünsten, herausnehmen. Die übrige Butter in den Topf geben. Zwiebel darin andünsten. Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten.
Reis mit Wein ablöschen und den Wein unter Rühren einkochen lassen. Kohlrabi zum Reis geben. Nach und nach heisse Gemüsebrühe angiessen, so dass der Reis stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis unter häufigem Rühren etwa 30 Minuten ausquellen lassen.
Kräuter abspülen, grob hacken und zusammen mit Zitronenschale, Creme fraîche und Parmesan unterheben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
Fein gehackte Kohlrabiblättchen darüberstreuen und servieren.

Ihr tägliches Glas Wohlbefinden!

A.Vogel

Mit L(+)-Milchsäure und Ballaststoffen!

Gesund und vital: mit Molkosan® Vitality.

- Ihre Darmflora wird durch die wertvolle L(+)-Milchsäure günstig beeinflusst.
- Ihre Verdauung wird auf natürliche Weise unterstützt.
- Mit erfrischendem Grüntee-Extrakt und Orangen-Aroma.

www.avogel.ch