Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel Band: 64 (2007)

Heft: 11: Depression erkennen und heilen

Rubrik: A. Vogel Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

ir. Er

ngst





KostProben von **Joannis**



Schwarzwurzelcremesuppe

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe 1 Stück Würfelzucker 50 g Butter 500 g Schwarzwurzeln

0,5 | Gemüsebrühe (Plantaforce) 0,5 | Rahm (Sahne) Salz (Herbamare), Pfeffer etwas frischer Kerbel

Schalotten und Knoblauch fein hacken, mit dem Würfelzucker in Butter andünsten. Die geschälten, fein geschnittenen Schwarzwurzeln und die Brühe zugeben, weich dünsten. Einige Löffel Schwarzwurzeln für die Einlage herausnehmen. Mit der Sahne auffüllen, nochmals aufkochen, im Mixer pürieren, abschmecken und durch ein Sieb passieren. Die Einlage zurückgeben und auf Suppenteller verteilen. Mit reichlich Kerbel dekorieren.

Joannis Malathounis Tipp: Fein gehobelte Trüffel oder Steinpilze geben dieser feinen Suppe den letzten Schliff.



Linsensuppe (mit Räucheraal)

150 g grüne Linsen 1 Knoblauchzehe 25 g Butter 50 g Schalotten 1 TL Tomatenmark, 1 EL Apfelessig Salz (Herbamare), Pfeffer, Majoran 1 | Gemüsebrühe (Plantaforce)

je 2 EL Lauch und Karotten, in feine Streifen geschnitten 50 g Butter Balsamessig eventuell 200 g Räucheraal ohne Haut und Gräten

Die Linsen über Nacht einweichen. Einen Topf mit Knoblauch ausreiben, die Schalotten darin in Butter andünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Apfelessig ablöschen und die Linsen zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken, die Brühe aufgiessen und die Linsen weich kochen (die Kochzeit variiert je nach Sorte).

Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Karotten und den Lauch zugeben. Linsen und Gemüse absieben, und die Brühe mit der zweiten Butterportion im Mixer aufschlagen. Linsen und Gemüse zurückgeben, nochmals abschmecken und mit Balsamessig nach Geschmack abrunden. Die Suppe kann, wenn gewünscht, mit den Aalstücken serviert werden.

Joannis Malathounis Weintipp dazu: 2005 Syrah du Valais AOC – fût de chêne, Provins (Sion).



Gesundheits-Nachrichten Leserservice

Fehlen Ihnen einzelne Nummern der «Gesundheits-Nachrichten»? Haben Sie Hefte ausgeliehen und nie mehr zurückerhalten? Interessieren Sie sich für bestimmte Themen, die Sie verpasst haben?

Hier ist die Gelegenheit, Ihre Sammlung zu vervollständigen. Kreuzen Sie einfach die gewünschten Ausgaben an, und senden Sie uns die Liste zusammen mit dem Betrag von Fr. 4.90 / € 3.15 pro Heft in **kleinen Briefmarken** oder in **Noten** (Versandkosten für Europa sind in diesem Preis eingeschlossen).

Anzahl	Ausg.	hwerpunktthemen
	1/06 2/06 3/06 4/06 5/06 6/06 7-8/06 9/06 10/06	OHS / Kopfschmerz durch Medikamente / Register 2005 iriopraktik / Lichtverschmutzung / Heilkräftiges Schwitzbad / Rotklee erapien fürs Bindegewebe / Basilikum / Mit Wildkräutern in den Frühling edikamente aus dem Internet / Blüten zum Anbeissen / Angst – ein mächtiges Gefühl ufelskralle und Rheuma/ Jasmin / Kaffeetrends ohne Koffein nnenlicht und Lichttherapien / Lavendel / Delfintherapie / Sonnenallergie akuladegeneration und Augenakupunktur/ Wundervolle Wüste / Melonen / Neuraltherapie at Ihre Leber was zu lachen? / Zitronengras, Koriander, Chili & Co. / Wenn die Blase schwächelt arwöhnen Sie ihre Leber / Das Diäten-Jojo / Zitronenverbene / Warum wird an der Uhr gedreht? auenleiden Endometriose / Bereit für ein Baby? / Die besten Vitaminquellen des Winters / Blüten, e aus der Kälte kommen / Arganöl
	12/06	perwärmungs- und Fiebertherapie / Lärm macht krank / Unkraut? Ansichtssache! / Muskat
	2/07 3/07 4/07 5/07 6/07 7-8/07 9/07 10/07 11/07	enn Kälte die Gelenke quält / Die besten Mineralquellen im Winter / Tanzen Sie sich gesund! / Register 2006 ere als Therapeuten / Kichererbsen / Madagaskars grüne Medizin / Natürliche Gesichtsmasken eues zur Misteltherapie/ Umgang mit Stress / Asiens Schätze für Haut und Haar / Nützliche Küchenzwerge stürliche Borreliosetherapie/ Umgang mit Ärger / Spinat / Kräuterrezepte gegen Frühjahrsmüdigkeit ein Kind schläft nicht / Heilkunde rund ums Auge / Der grüne Jura / Schwertlilie enn das Gehör nachlässt / Pflanzliche Reiseapotheke / Wenn der Körper Stimmung macht /Spinatsorten eilkunst Perus / Die Franklin-Methode / Wegwarte / Fit am Computer / Libellen urnout / Wenn Babys schreien / Malven / Sodbrennen / Schönheit mit Wein und Traubenkernöl urveda in Bayern / Schweizer Rheumabad / Granatäpfel / Mit dem Kopf durch die Wand? Peression (Teil 1) / Heilsame Worte: Sprachtraining für Eltern / Ziegenmilch / Reise nach Patagonien ege aus dem Tief: Depression (Teil 2) / Osteopathie / Tonkabohnen
	Der ent	en Sie mir die bezeichneten «Gesundheits-Nachrichten» an die nachstehende Adresse. echende Betrag in kleinen Briefmarken oder Noten liegt bei. estelltes Heft schon ausverkauft sein sollte, erhalte ich den Betrag in Briefmarken zurück.
Name:		
Adresse:		
PLZ/Ort:		
Einsenden an:		Schweiz: Verlag A.Vogel AG, Postfach 63, CH-9053 Teufen Deutschland: Verlag A.Vogel, Postfach 55, DE-78465 Konstanz