

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 3: Faszinierende Orchideen

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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

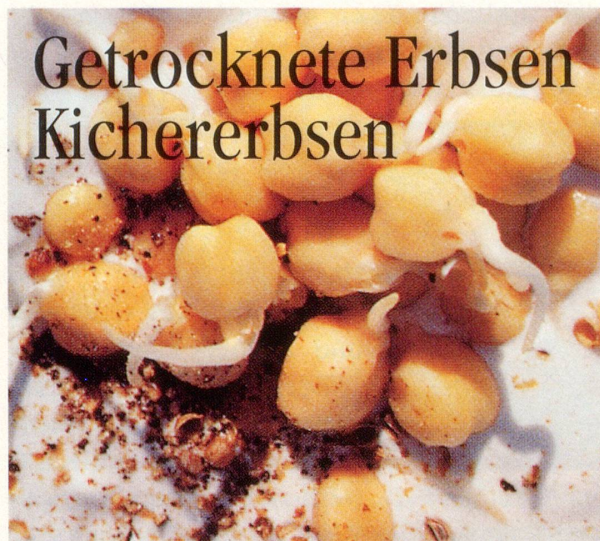
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.05.2026

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



Sprossen-Pfanne, exotisch

1 Knoblauchzehe, 1 Stange Lauch
150 g Staudensellerie, 3 Karotten
2 EL Sonnenblumen- oder Sesamöl
400 g Kichererbsensprossen
5 g chinesische Pilze, in Wasser eingeweicht
1/2 Tasse Sojasauce, 1/4 l Plantaforce-Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, Curry oder Kurkuma, Salbei, Thymian, Herbamare, Pfeffer

Kichererbsen 3 bis 4 Tage lang keimen lassen. Öl in Pfanne oder Wok erhitzen, die zerdrückte Knoblauchzehe und das kleingeschnittene Gemüse darin andünsten. Kichererbsensprossen und die Pilze dazugeben. Die Sojasauce, die Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt dazugeben und das Ganze zum Kochen bringen. Mit Curry, Thymian und Salbei würzen, 10 Minuten köcheln lassen. Mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.

Erbsen-Steinpilz-Suppe

250 g gelbe geschälte Erbsen, 1 Zwiebel
1 grosse Karotte, 25 g getrocknete Steinpilze
2 EL Sonnenblumenöl, 1/2 l Plantaforce-Gemüsebrühe, 1 Becher Rahm (süsse Sahne)
Meersalz, 1 Bd. Schnittlauch, kleingeschnitten

Erbsen abspülen, Zwiebelwürfel in heissem Öl andünsten. Die Erbsen zufügen, mit der Plantaforce-Brühe ablöschen. 20 Minuten garen.

Die getrockneten Samen der Gartenerbse sind bei uns in grün und gelb, geschält, ungeschält und auch halbiert erhältlich. Geschälte Erbsen sind von fester, leicht mehligter Konsistenz, eignen sich besonders für Suppen und Eintöpfe und müssen nicht eingeweicht werden. Die kantige, hellgelbe Kichererbse wird hauptsächlich im Vorderen Orient, Indien und dem Mittelmeerraum angebaut. Sie ist bei uns zu neuen Ehren gekommen und wird gerne zu Salat, Suppe, Püree und Eintöpfe verarbeitet. Sie sollte über Nacht eingeweicht werden, damit sich die Garzeit auf 1 bis 1 1/2 Stunden verkürzt.

Steinpilze kurz einweichen und kleinschneiden. Gewürfelte Karotte zu den Erbsen geben und weitere 15 Minuten garen. Alles mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren. Pilze mit dem Einweichwasser dazugeben und 5 Minuten mitgaren. Den Rahm unterrühren, abschmecken und mit dem Schnittlauch garnieren.

Kichererbsen-Salat

250 g getrocknete Kichererbsen
1 rote Paprikaschote, 1 grosser Apfel
1 Stange Lauch, Plantaforce-Gemüsebrühe
Für die Sauce: Saft von 1 Zitrone, 2 EL mittelscharfer Senf, 1 EL Honig, 5 EL Sonnenblumenöl, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, Herbamare, 1 Bd. frische Petersilie

Kichererbsen über Nacht einweichen. Abgiessen und in reichlich Plantaforce-Brühe ca. 60 Minuten kochen. Abgiessen und abkühlen lassen. Paprika und Apfel in kleine Stücke, Lauch in feine Ringe schneiden. Die Saucenzutaten gut verrühren, mit den noch lauwarmen Erbsen und dem Gemüse vermischen. Gut durchziehen lassen! Mit Petersilie bestreuen. • MH

P.S. Gekochte Kichererbsen oder im heissen Öl geröstete Kichererbsensprossen schmecken gut und sind eine schnelle, sättigende Mahlzeit. Deshalb: doppelte Menge kochen!

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.