Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 6: Johanniskraut, die Heilpflanze der Sonne

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: 10.12.2025

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

Fitmacher-Salate + feine Beilagen

Tomatensalat

4 reife Fleischtomaten
1 kleine Zwiebel
je 1 gelbe und rote Paprika (Peperoni)
frische gehackte Kräuter
Sauce: 2 EL Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl
Trocomare, Pfeffer

Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf Teller anrichten. Zwiebel und Paprika klein würfeln. Aus den Saucenzutaten eine Marinade mischen und die Gemüsewürfelchen dazu geben. Kurz ziehen lassen. Die Paprikamischung auf die Tomaten geben und mit frischen Kräutern bestreuen.

Radieschensalat

2 Bund Radieschen
1 kleiner Kohlrabi
½ Kopf Eisbergsalat
1 Frühlingszwiebel, 1 Karton Kresse
Sauce: 2 EL Zitronensaft, 3 EL Sonnenblumenöl
5 EL Sauerrahm oder Jogurt
1 Prise Paprikapulver, Herbamare

Radieschen in Scheiben, Kohlrabi in Stifte, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Salat zerpflücken. Die Saucenzutaten gut vermischen, über den Salat giessen und durchmischen. Mit der abgeschnittenen Kresse bestreuen.

Karottenrohkost mit Birnen

400 g Karotten
4 EL Rosinen, 4 EL gehackte Walnüsse
3 reife Birnen
frische Zitronenmelisse
Sauce: 1 Becher (2 dl) Jogurt oder Sauerrahm
2 EL Walnuss- oder Sonnenblumenöl
2 TL ger. Meerrettich (Glas)
Saft einer Zitrone, Herbamare

Saucenzutaten mit dem Schneebesen gut verrühren. Karotten grob raspeln und mit den Rosinen und Nüssen mischen. Birnen in feine Scheiben schneiden und auf die Salatteller verteilen. Die Möhrenmischung darauf verteilen und mit der Salatsauce übergiessen. Mit frischer Zitronenmelisse bestreuen.

Fitness mit Salaten der Saison. Mit der richtigen Beilage machen sie satt und bringen uns dank der vielen Vitalstoffe so richtig in Schwung!

Rosmarin-Kartoffeln

1 kg mittlere neue Kartoffeln
2 Knoblauchzehen,
frische Rosmarinnadeln (oder Kümmel)

Die Kartoffeln gut bürsten und halbieren. Backblech mit Olivenöl einfetten. Mit Rosmarin oder Kümmel und Meersalz bestreuen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Die Kartoffeln mit der Schnittfläche auf das Blech legen, eventuell noch mit Meersalz und Kräutern bestreuen. Bei 200 °C im Backofen zirka 30 Minuten garen.

Minze-Couscous

250 g Instant Couscous (Hartweizengriess)
3 Stengel Zitronengras (aus dem Asia- oder Teeladen)
1 l Plantaforce Gemüsebrühe
2 Bund frische Minze

Zitronengras mit der Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einstreuen und bei milder Hitze fünf bis zehn Minuten ausquellen lassen. Zitronengras entfernen. Das Couscous eventuell mit Herbamare nachwürzen, die frische Minze zerpflücken und unterheben.
Schmeckt warm und kalt sehr gut. • MS

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.