

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 1: Kristalle : der Glanz der Natur

**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:** 15.01.2026

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

# Zeit für Eintöpfe

## Fencheltopf

600 g Fenchelknollen  
300 g Karotten  
1 Zwiebel  
50 g Butter  
½ Tasse trockener Weisswein  
1 TL Herbamare  
Saft einer halben Zitrone  
frische Petersilie

Die Stiele und das Grün der gewaschenen Fenchelknollen abschneiden. Die Knollen halbieren und in einen Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Karotten in Scheiben, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Mit dem Wein aufgiessen und 15 Minuten bissfest dünsten. Die restliche Butter dazugeben, mit dem Kräutersalz und dem Zitronensaft würzen. Die Petersilie und das Fenchelgrün klein hacken und über das Gemüse streuen. Dazu passt Reis oder Kartoffelpüree.

## Ungarischer Krauteintopf

750 g Weisskraut  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote (Peperoni)  
3 EL Sonnenblumenöl  
Herbamare  
1 bis 2 dl (100 bis 200 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe  
je 2 TL Rosen- und Edelsüßpaprika  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
getrockneter Majoran und Thymian  
3 EL Crème fraîche

Den Kohl in drei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden, und die Zwiebel klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel glasig braten, das Kraut und die Paprikastreifen dazuge-

ben und kurz anbraten. Etwas Gemüsebrühe zufügen, mit Herbamare, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen und etwa 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss Majoran und Thymian hinzugeben, nochmals fünf Minuten schmoren. Mit der Crème fraîche verfeinern. Dazu passen Pellkartoffeln oder Vollkornbrot.

## Feurige Bohnensuppe

250 g getrocknete schwarze Bohnen  
7,5 dl (750 ml) Wasser  
2 Lorbeerblätter  
je 4 Nelken und Wacholderbeeren  
einige Pfefferkörner  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 Stange Lauch  
1 kleinere Paprikaschote (Peperoni)  
2 EL Olivenöl  
Meersalz  
Obstessig  
Crème fraîche

Die Bohnen über Nacht im Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Lorbeer, den Nelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern etwa 50 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken. Die Karotten und den Lauch klein schneiden. Die Paprikaschote fein hacken. Das Öl erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel darin anbraten, Karotten, Lauch und Paprikaschote dazugeben und etwa fünf Minuten dünsten. Zu den Bohnen geben und noch 15 Minuten mitkochen. Die Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, mit Meersalz und einem Schuss Essig abschmecken. Mit einem Klecks Crème fraîche in jedem Teller servieren. Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.