

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 9: Wirksame Wickel für kranke Kinder  
  
**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:** 27.01.2026

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



# Tomaten-gesunde Kraftprotze

## Orientalische Tomatensuppe

1 kg Tomaten  
2 mittlere Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Sesam- oder Olivenöl  
1 walnussgrosses Stück Ingwer  
1 gestrichener EL Currypulver, Herbamare  
4 dl (400 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe  
1 EL Akazienhonig  
125 g geschlagener Rahm (Sahne)  
Korianderblättchen oder gem. Koriander

Tomaten blanchieren, Stielansätze heraus-schneiden, Haut abziehen und halbieren. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer schälen, fein würfeln und in einem grossen Topf in Öl glasig dünsten. Mit dem Currypulver bestreuen. Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Pürierstab mixen. Mit Herbamare und Honig würzen. Schlagrahm vor dem Servieren unterheben, mit dem Koriander bestreuen. **Für 4 bis 6 Portionen.**

## Marinierte Tomaten

**Salat für vier Pers.:** 600 g reife Fleischtomaten  
4 EL Olivenöl, Aceto balsamico, Herbamare  
**Remouladensauce:** 1 hart gekochtes Ei  
1 kleine Gewürzgurke  
1/2 Bund Petersilie  
125 g fettreduzierte Mayonnaise  
100 g Naturjogurt  
1 EL Kapern, Herbamare Spicy

Für die Sauce Ei und Gurke sehr fein würfeln. Die restlichen Zutaten gut miteinander verrühren, die Ei- und Gurkenwürfelchen und die gehackte Petersilie unterziehen. Pikant abschmecken. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden, dachziegelartig anrichten. Mit Öl und Essig beträufeln, mit Herbamare würzen. Mit der Sauce servieren. Dazu Vollkorntoast.

## Tomaten-Ketchup

**Zutaten für ca. 1 Liter:**  
2,5 kg Tomaten  
225 g Rohrzucker  
3 dl (300 ml) Obstessig  
1/2 EL Herbamare Spicy  
je 1/2 TL gemahlenen Ingwer, Nelken, Muskatnuss und Paprika edelsüss  
1 Messerspitze Cayennepfeffer

Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen, würfeln und ohne Wasserzugabe 10 Minuten kochen lassen. Durch ein Sieb streichen. Das Tomatenpüree mit den restlichen Zutaten in einem grossen Topf etwa 1 Stunde einkochen lassen bis es dicklich ist. Kochendheiss in saubere Gläser füllen und fest verschliessen. Hält im Kühlschrank oder Keller etwa sechs Wochen.

## Tomatenpesto

2 Knoblauchzehen  
2 EL Pinienkerne  
2 kleine rote Chilischoten  
200 g getrocknete Tomaten in Öl  
20 schwarze Oliven ohne Stein  
50 g Pecorino oder Parmesan  
1/2 Bund Thymian  
Olivenöl  
Herbamare Spicy

Knoblauchzehen schälen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne hellgelb rösten. Chilis grob hacken. Tomaten mit dem Öl, Knoblauch, Pinienkernen, Oliven und Käse im Blitzhacker zerkleinern. Thymian fein hacken und unter das Pesto mischen. Mit Herbamare Spicy abschmecken, eventuell noch Olivenöl dazugeben. In Schraubgläser füllen und mit Öl bedecken. Das Tomatenpesto hält sich einen Monat im Kühlschrank und schmeckt zu Nudeln oder als Brotaufstrich.

• MH