

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 11: Kalt! : Kälter! : Erkältet?  
  
**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:** 21.02.2026

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

# Neue Rezepte für alte Gemüse

## Steckrüben-Karotten-Eintopf

600 g Steckrüben  
300 g Karotten  
1 grosse Zwiebel  
50 g Butter  
1/2 TL Currys  
1/2 TL Kümmel  
1 l Gemüsebrühe Plantaforce  
Herbamare, 1 EL Majoran  
1/2 Bd. Petersilie

Steckrüben dick schälen, Karotten putzen und beides in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel würfeln und in der Butter goldgelb dünsten. Gemüse dazugeben und kräftig anbraten. Curry und Kümmel zufügen und mit der Brühe aufgiessen. Etwa 25 Minuten köcheln lassen. Mit Herbamare und Majoran würzen. Mit der gehackten Petersilie vor dem Servieren überstreuen. Dazu schmecken kräftiges Kümmelbrot oder frische Kümmelstangen vom Bäcker.

## Fenchel-Kartoffel-Auflauf

1 kg Fenchel  
400 g festkochende Kartoffel  
6 EL Olivenöl, Herbamare  
50 g getrocknete Feigen  
100 g schwarze Oliven ohne Stein  
100 g getrocknete Tomaten  
50 g gehackte Walnüsse  
5 Salbeiblätter, 1 Bund glatte Petersilie  
200 g Schafs- oder Ziegenkäse

Fenchel der Länge nach in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Beides zusammen 10 Minuten bissfest dünsten. Mit Herbamare würzen und mit dem Olivenöl mischen. Stielansätze der Feigen abschneiden, die Früchte fein würfeln, Tomaten grob zer- schneiden, Salbeiblätter und Petersilie fein

hacken. Alle Zutaten mit dem Gemüse mischen und in eine Auflaufform geben. Den Käse in Würfel schneiden und über das Gemüse streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft garen, bis der Käse zu bräunen beginnt.

## Kürbis-Pfannkuchen

**Teig:** 225 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl  
4,5 dl (450 ml) Milch  
3 Eier, Meersalz, Muskatnuss,  
Öl zum Anbraten  
**Füllung:** 1 kg Hokkaido-Kürbis  
1 grosse Zwiebel  
100 g Butter  
1 dl (100 ml) Plantaforce Gemüsebrühe  
1 EL Rosenpaprikapulver  
400 g saure Sahne  
Herbamare, 2 EL Weissweinessig  
50 g Kürbiskerne  
1 EL geriebener Meerrettich

Die Zutaten für die Pfannkuchen zu einem glatten Teig verrühren. Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel in 50 g Butter andünsten, das Kürbisfleisch dazugeben und mit 1 EL Mehl bestäuben. Mit der Brühe aufgiessen, Paprikapulver und 200 g saure Sahne dazugeben und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mit Herbamare und dem Essig abschmecken. Aus dem Teig 8 goldbraune Pfannkuchen backen. Kürbismasse auf die Pfannkuchen verteilen und aufrollen. In eine gebutterte Auflaufform legen. Mit 50 g Butterflöckchen und den Kürbiskernen bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft ca. 15 Minuten erhitzen. Die restliche saure Sahne mit dem Meerrettich verrühren, auf vier Tellern verteilen und mit Paprikapulver bestreuen, dazu die fertigen Pfannkuchen reichen. • MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.