

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 4: Heilpflanzen gegen Schmerzen  
  
**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:** 08.02.2026

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



# Vitaminreich ins Frühjahr

## Paprika-Apfelsalat

3 Peperoni (Paprika) in verschied. Farben  
3 Äpfel, 1 Bund Petersilie

### Für die Sauce:

3 EL Apfelsaft, 2 EL Zitronensaft  
2 bis 3 EL Nussmus aus dem Glas, 2 TL Honig  
1/2 TL Herbamare, 1 Prise Zimt, 1 Msp. Ingwer  
2 TL geriebener Meerrettich

Alle Zutaten für die Sauce miteinander verrühren. Peperoni in dünne Streifen schneiden. Die geviertelten und entkernten Äpfel fein hobeln. Die Petersilie fein hacken. Die Zutaten in eine Schüssel geben, mit der Sauce übergießen und gut durchmischen.

## Frühlingsgemüse

400 g junge Karotten  
400 g kleine Zucchini  
1 gelbe Peperoni  
50 g Butter  
6 EL Gemüsebrühe (Plantaforce)  
6 EL Rahm (Sahne)

Herbamare, frische Petersilie

Karotten in Scheiben, Zucchini in Würfel und Peperoni in Streifen schneiden. Das Gemüse in der Butter kurz andämpfen, die Gemüsebrühe dazugeben und 10 bis 15 Minuten garen. Rahm zufügen, mit Kräutersalz würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis, Hirse oder Pellkartoffeln.

## Schafskäse mit Zucchini

400 g festkochende Kartoffeln  
300 g kleine Zucchini  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Zitronenthymian  
1,5 dl (150 ml) Olivenöl  
abger. Schale von 1 Zitrone  
2 Scheiben Schafskäse à 250 g  
12 Kirschtomaten  
Bratfeste Alufolie

Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser 6 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblättchen abpflücken und alles in etwas Olivenöl 3 bis 4 Minuten dünsten. Mit Herbamare würzen, Zitronenschale unterheben. Schafskäse diagonal durchschneiden. Tomaten halbieren. 8 Bögen Alufolie vorbereiten, je 2 übereinander legen. Mit den Kartoffeln und der Gemüsemischung belegen. Darauf den Käse und die Tomatenhälften geben, mit Olivenöl beträufeln. Nochmals mit Herbamare würzen und die Folie gut verschliessen. Die 4 Folienpakete auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft backen. Sofort servieren. Dazu passt ein Fladenbrot oder kräftiges Vollkornbrot.

## Minestrone

2 Karotten, 2 kleine Zwiebeln  
2 mittlere Kartoffeln,  
2 Stangen Staudensellerie  
100 g Weisskraut, 1 kl. Stange Lauch  
Rosmarin, Thymian, 2 Lorbeerblätter  
1 Knoblauchzehe,  
100 g Tomatenmark  
1 l Plantaforce Gemüsebrühe

50 g Vollkornspaghetti

Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten und mit der Brühe aufgiessen. Das Tomatenpüree und die Kräuter dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter aus der Suppe nehmen. Spaghetti in kleine Stücke brechen, in die Suppe geben und alles nochmals 10 Minuten köcheln lassen.

Dazu schmeckt ein geröstetes Brot mit Olivenöl beträufelt.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.