**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 59 (2002)
**Heft:** 5: Schöne Haut mit Pflanzen

**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:** 03.10.2025

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

# Kochen Sie sich gesund & schön!

## Frühstück – vitaminreich

1 Grapefruit, 2 TL Honig
4 Scheiben Vollkornbrot
200 g Hüttenkäse
1 reifer Pfirsich oder Erdbeeren
1 EL Mandelsplitter
1 Bund Radieschen, Schnittlauchröllchen

Grapefruit halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig am Rand lösen. In die Mitte 1 TL Honig geben.

Die Brotscheiben mit Hüttenkäse bestreichen. Zwei Schnitten mit Radieschenscheiben und Schnittlauch belegen.Für die süsse Variante Pfirsiche in dünne Spalten oder Erdbeeren in Scheiben schneiden, die Hüttenkäsebrote damit belegen und mit Mandelsplittern bestreuen. Dazu passt ein erfrischender Zitronentee.

## Karotten-Frischkost

4 mittlere Karotten
4 EL Jogurt, 2 EL Rahm (Sahne)
frischer Dill, Herbamare Spicy
1 EL Zitronensaft, 4 Walnüsse

Karotten fein raspeln. Die restlichen Zutaten für die Sauce gut verrühren, über die Karotten geben und gut mischen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

## Spinatsuppe mit Parmesan

200 g frischer Spinat, 1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl
3/4 l Plantaforce Gemüsebrühe
10 g Butter, 1 EL Vollkornmehl
Herbamare, Muskat
1 Eigelb, 2 EL Crème fraîche
frisch geriebener Parmesan

Den gewaschenen und geputzten Spinat in einem Topf ohne Wasser dünsten bis er zusammengefallen ist. Nach dem Abkühlen kleinhacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, im Öl andünsten. Spinat dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Die weiche Butter mit dem Mehl verkneten und zum Binden in die Suppe geben. Nach etwa 5 Minuten das Eigelb mit der Crème fraîche verrühren und unterheben. Würzen und zum Schluss den Parmesan darüberstreuen.

## Vollkorn-Gemüsenudeln

200 g Vollkornnudeln
1 Stange Lauch, 2 Karotten
2 Tomaten, 100 g frische Pilze
1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl,
Ingwer, Sojasauce, Herbamare Spicy
1 EL ohne Fett gerösteter Sesam

Die Nudeln in reichlich Wasser mit Salz und einem TL Öl kochen. Die Tomaten häuten, das übrige Gemüse putzen und kleinschneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bissfest garen. Mit den Gewürzen gut abschmecken. Die Nudeln auf zwei Teller verteilen, das Gemüse darüber geben und mit dem Sesam bestreuen.

## Zwischendurch – Erfrischendes

### Dickmilch mit Sanddorn

1 Becher Dickmilch, 2 EL Sandornmark mit Honig gesüsst, 1 Msp. Vanillepulver

Alles gut miteinander verrühren. Fertig!

### Buttermilch mit Früchten

1/2 l Buttermilch, 1 Banane, evtl. wenig Honig
200 g frische Beeren der Saison

Alles im Mixer pürieren. Fertig!

### Molkosan-Orangen-Drink

1/2 l Wasser, 1/2 EL Molkosan (Milchsäurekonzentrat von A. Vogel), Saft von 1 Orange
1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig
je 1 Prise Zimt und Ingwer

Alles gut verrühren. Fertig! • MH

**Die Rezepte sind für zwei Personen.**