Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 60 (2003)

Heft: 4: Bunte Vielfalt 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: 31.07.2025

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

Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.

Gemüsefenchel

Fenchelsalat mit Früchten

300 g Fenchel
2 mittlere Äpfel
2 Orangen
Für die Sauce:
1 Becher Naturjogurt
2 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
1 TL Honig, Herbamare
10 Walnüsse, gehackt

Fenchel putzen (Fenchelgrün aufbewahren), vierteln, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel grob raffeln, die Orangen filetieren und kleine Stücke schneiden. Das Fenchelgrün kleinhacken. Alles in eine grosse Schüssel geben. Alle Zutaten für die Salatsauce mit dem Schneebesen verrühren und zum Salat geben. Gut durchmischen, mit den gehackten Nüssen bestreuen.

Pikantes Fenchelgemüse

3 mittlere Fenchelknollen
50 g Butter
Saft von einer halben Zitrone
1 dl (100 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
1/2 TL Thymian, Herbamare
Zum Garnieren: 1 EL Kapern
12 schwarze Oliven
gehacktes Fenchelgrün

Die geputzten Fenchelknollen halbieren, Strunk entfernen, in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen, den Fenchel einige Minuten dünsten, die Gemüsebrühe angiessen, den Zitronensaft dazugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Den Thymian dazugeben und mit dem Kräutersalz Herbamare abschmecken. Den Fenchel auf einer Platte anrichten, mit dem Sud übergiessen. Mit Kapern, Oliven und Fenchelgrün bestreuen.

Fenchel mit Cassis-Sauce

3 Fenchelknollen
1 kleiner Chinakohl
Plantaforce Gemüsebrühe, Herbamare
1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl
Für die Sauce:
3 Birnen
2 TL Honig, 3 EL Cassis (Johannisbeer-Likör)
Zitronensaft zum Abschmecken

Die geviertelten Fenchelknollen in der Gemüsebrühe bissfest garen. Chinakohl in ein Zentimeter breite Streifen schneiden, Zwiebel würfeln, beides mit Herbamare würzen und im Öl 5 Minuten anbraten. Für die Sauce die geschälten und geputzten Birnen in kleine Stücke schneiden, mit 5 EL Fenchelgemüsewasser und dem Honig erhitzen und einköcheln lassen. Mit Cassis (oder Kirschsaft) und etwas Zitronensaft abschmecken. Den heissen Chinakohl auf einer Platte verteilen, den abgetropften Fenchel auf dem Chinakohl anrichten und mit der Cassis-Sauce überziehen.

Fenchel-Rahmsuppe

1 kg Fenchel
3/4 l Plantaforce Gemüsebrühe
Saft von 2 Zitronen
20 g Butter
Herbamare, Pfeffer, 1 Prise gem. Koriander
1/8 l süsser Rahm
1 unbehandelte Orange

Fenchel kleinschneiden, in der Butter dünsten. Zitronensaft mit Wasser zu 1/8 l auffüllen. Fenchel mit dem Zitronenwasser und der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, 20 Minuten köcheln lassen. Pürieren und eventuell zusätzlich durch ein Sieb giessen. Nochmals im Topf erwärmen, würzen. Die steif geschlagene Sahne auf der Suppe verteilen, mit Orangenschalenstreifen garnieren. • MH