Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 60 (2003)

Heft: 11: Darmolypen auf der Spur

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

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

Risotto mit Pilzen

- 300 g frische Steinpilze o. Egerlinge
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 250 g A. Vogel Naturreis
- 7 dl (700 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
- 1 dl (100 ml) Weisswein (trocken)
- 50 g frisch ger. Parmesan
- Meersalz, Pfeffer
- frische Persilie
- zum Überstreuen: frische pikante Sprossen

Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Butter und Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Pilze darin andünsten. Den gewaschenen Reis dazugeben und alles etwa 2 Minuten umrühren, bis der Reis glasig ist. Den Wein zugeben und einkochen lassen. Nach und nach die Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt etwa 40 Minuten kochen lassen. Öfter umrühren. Zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, den Parmesan und die geschnittene Petersilie unterrühren.

Tipp: Risotto lässt sich vitaminreich variieren mit selbstgezogenen, knackfrischen Sprossen.

Reisring mit Hokkaido-Kürbis

- 300 g A. Vogel Naturreis
- 1 l Plantaforce Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- Herbamare

Zutaten Gemüse:

- 750 g Hokkaidokürbis *, gewürfelt
- 1 Zwiebel, feingehackt
- 1 Knoblauchzehe, feingehackt
- 1 rote Peperoni (Paprikaschote), in Würfelchen
- 2 Stangensellerie, in feine Scheiben
- 1 Fenchelknolle, in Streifen
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Herbamare, Currypulver
- Ingwer, frisch gerieben
- Fenchelgrün, fein gehackt
- 40 g Butter zum Dünsten
- ger. Parmesan zum Bestreuen

Reis in der Gemüsebrühe mit den Lorbeerblättern etwa 40 Minuten garen und anschliessend würzen. In der Zwischenzeit den Kürbis (braucht nicht geschält zu werden) und alle anderen Gemüse vorbereiten. Butter in einer grossen Pfanne erhitzen, das Gemüse dazugeben und bissfest garen, eventuell etwas Gemüsebrühe angiessen. Mit den Gewürzen gut abschmecken. Für den gegarten Reis eine Ringform grosszügig mit Öl auspinseln, den fertigen Reis einfüllen und gut fest drücken. Auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Das Gemüse in die Mitte geben. Alles mit Fenchelgrün und Parmesan bestreuen.

* Die kleine, orange-rote, wasserarme Kürbissorte enthält viel Karotin. Das feste Fruchtfleisch schmeckt nach kurzer Garzeit lieblich-fruchtig. Nach der Ernte im Oktober hält sie sich kühl gelagert 3 Monate und länger frisch.

A.Vogel

bioSnacky®
ORIGINAL
SAMEN FÜR SPROSSEN & KEIMLINGE

Knackig frische Sprossen und Keimlinge genießen...

schnell & einfach selber machen

mit den Original BioSnacky ®
Keimsaaten & Keimgeräten

Erhältlich in Drogerien und Reformhäusern
Bioforce AG, CH-9325 Roggwil, www.avogel.ch

BIO nach EG-Öko-Verordnung