

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 12: Warmer Winterduft : Zimt

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

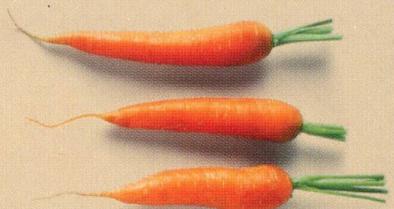
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.02.2026

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



Festtagssuppe

Für die Gemüsesuppe:

- 2 Karotten
- 1/4 Sellerie
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel
- 20 g Butter
- 1 1/2 l Plantaforce-Gemüsebrühe

Für den Dinkeleierkuchen:

- 4 EL feingemahlener Dinkel
- 2 Eier
- 4 EL Milch
- Salz, 1 Prise Muskat

Für die Dinkel-Nussbällchen:

- 10 g weiche Butter
- 60 g feingem. Dinkel
- 50 g feingeriebene Haselnüsse
- 1 Ei, 1 Msp. Backpulver, Meersalz
- 1/2 Bd. feingeschnittener Schnittlauch

Das geputzte und kleingeschnittene Gemüse für die Suppe kurz andünsten, mit der Gemüsebrühe aufgiessen und köcheln lassen bis die Gemüse gar sind.

Die Zutaten für den Eierkuchen miteinander verrühren. In heißer Butter einen Pfannkuchen ausbacken. Erkalten lassen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Nussbällchen in die heiße Brühe geben. Alle Zutaten für die Nussbällchen miteinander verkneten. 15 Minuten kalt stellen und dann aus der Masse 20 kleine Bällchen formen. In siedendes Salzwasser geben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in der heißen Gemüsebrühe servieren



Wirsing-Eintopf



- 100 g Perlgraupen
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Karotten
- 250 g Tomaten
- 1 EL Butter, 3 EL Olivenöl
- 1,2 l Plantaforce Gemüsebrühe
- 400 g Wirsing
- 1 TL A. Vogel Kräuter «Gemüse»
- 2 EL Weissessig
- Herbamare



Graupen mit etwas Wasser zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten ausquellen lassen. In einem Sieb abtropfen. Gemüse (ohne Wirsing) putzen, in Würfel bzw. in Scheiben schneiden. Butter und Öl in einem Topf erhitzen, das kleingeschnittene Gemüse darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen und 10 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit den geputzten Wirsing in 3 cm grosse Würfel schneiden und zur Suppe geben. Weitere 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit den Kräutern und Herbamare abschmecken. Die fertigen Graupen dazugeben und noch 5 Minuten mitziehen lassen.



A. Vogel



Früchte- und Getreidekaffee mit sonnengereiften Feigen

NEU!
Bambu Zimt



Probieren Sie
die neuen Spezialitäten

Bioforce AG, CH-9325 Roggwil, www.avogel.ch

