Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 1: Stark bei Rheuma : Arnika

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: 14.12.2025

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

Avocado-Salat

- 1 rote Peperoni/Paprikaschote
- 1 gelbe Peperoni
- 2 Avocados
- 100 g frische Champignons

Für die Marinade:

- 3 Zweige frischer oder 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Herbamare
- Frischkäse- oder Mozarellakugeln

Peperoni vierteln, entkernen, der Länge nach in Streifen schneiden, auf einem grossen Teller anrichten. Avocados halbieren, den Kern herauslösen, schälen. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden und zu den Peperonistreifen geben. Die geputzten Pilze in Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Teller anrichten. Für die Marinade die gezupften Thymianblättchen und die klein gewürfelte Knoblauchzehe mit den restlichen Zutaten mischen und über das Gemüse giessen. Dazu passen kleine Frischkäse oder kleine Mozarellakugeln. Mit einem Vollkornbrot eine feine Vorspeise oder ein herrlicher Imbiss.

Avocado-Brotaufstrich

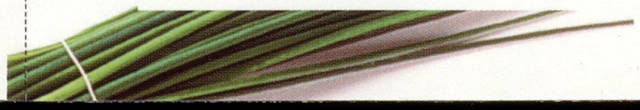
- 3 reife Avocados
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Naturjogurt
- 1/2 rote Peperoni
- 2 Essiggurken
- 2 EL Kapern
- 1 Kästchen Kresse
- Herbamare

Aus den halbierten Avocados das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft und Jogurt dazugeben und mit Herbamare pikant abschmecken. Die ganz klein gewürfelten Peperoni und Gurken zufügen und gut durchmischen. Zum Schluss die Kapern dazugeben. Mit der Kresse bestreuen.

Avocado-Dip

- 2 reife Avocados
- Saft einer Zitrone
- 100 g Naturjogurt
- 150 g Frischkäse
- 2 Bund Schnittlauch
- 2 TL milder Kräutersenf
- Herbamare Spicy

Das mit einem Löffel herausgelöste Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft, Jogurt, Frischkäse und die Schnittlauchröllchen unterrühren. Mit Senf und Herbamare Spicy abschmecken. Schmeckt sehr gut zu Pellkartoffeln oder als Beilage zu Käsefondue.



A.Vogel
Entdecken Sie die Kräuterwelt von A.Vogel
A.Vogel
Kräuter
Pasta & Pizz
mit Oregano und Basil
A.Vogel
Kräuter
Gemüse
Légumes/Vegetables
mit Thymian und Lavendel
A.Vogel
Kräuter
Grillmix
mit Paprika und Kapuzinerkresse
A.Vogel
Kräuter
Dressing & Dips
mit Schabzigerklee
Hersteller:
Bioforce AG,
CH-9325 Roggwil,
www.avogel.ch
Tel. 071 454 61 61