Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 2: Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?

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

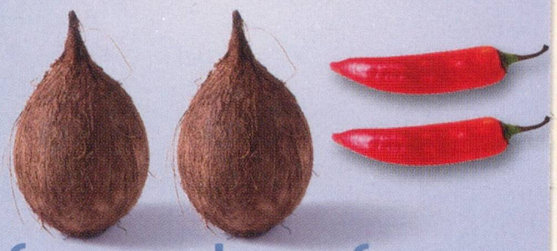
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



Kartoffeleintopf – scharf

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 350 g Blumenkohl
- 250 g rote Peperoni (Paprika)
- 2 Peperoncini (rote Chilischoten)
- 2 EL Öl
- 2 TL scharfes Currypulver
- 1 Dose (400 g) ungesüsste Kokosmilch
- Saft einer halben Limette
- 1/2 l Plantaforce Gemüsebrühe
- 25 g geröstete Erdnüsse
- Herbamare Spicy, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Die geschälten Kartoffeln halbieren und jeweils in 6 Spalten schneiden. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Peperoni halbieren, entkernen und in etwa 2 Zentimeter grosse Würfel schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten, mit Curry bestreuen und mit der Kokosmilch sowie der Gemüsebrühe auffüllen. Das kleingeschnittene Gemüse dazugeben, bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten kochen. Zum Schluss die Erdnüsse zufügen. Mit Herbamare Spicy, frisch gemahlenem Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Spitzkohleintopf – indisch

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 800 g Spitzkohl
- 300 g Gemüsezwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, feingehackt
- 20 g frischer Ingwer
- 2 rote Chilischoten (Peperoncini)
- 3 EL Öl
- 1 EL Kurkuma gemahlen
- 1 TL Koriander gemahlen
- 7,5 dl (750 ml) Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer
- Herbamare
- abger. Schale einer Zitrone

Die geschälten Kartoffeln in 3 Zentimeter grosse Stücke schneiden und über Dampf 12 Minuten garen. Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten halbieren, entkernen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann das restliche Gemüse zugeben und andünsten. Mit Kurkuma und Koriander bestreuen und alles mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Mit Cayennepfeffer und Herbamare würzen und zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Am Schluss die Zitronenschale dazugeben.
Dazu passt ein Fladenbrot.

A.Vogel

Die feurige Salsa-Note für die feine Küche

Herbamare® Spicy

pikant

- *macht das Essen zum Erlebnis*
- *natürliches Meersalz*
- *100 % biologisch angebautes Gemüse, Kräuter und Gewürze*
- *zusätzlich mit Chili und Pfeffer*
- *für alle pikanten und scharfen Gerichte*