Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 4: Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

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

Gemüseröllchen mit Tsatziki

Zutaten Gemüseröllchen

- 3 mittlere Zucchini
- 4 grosse Karotten
- Herbamare und Herbamare Spicy
- 1 Becher Kräuterfrischkäse

Zutaten Tsatziki

- 1 Salatgurke (400 g)
- 2 Becher griechisches Jogurt (400 g) ersatzweise 1 Becher Jogurt 3,5% und 1 Becher saure Sahne
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 6 Blätter frische Minze
- Herbamare, Pfeffer

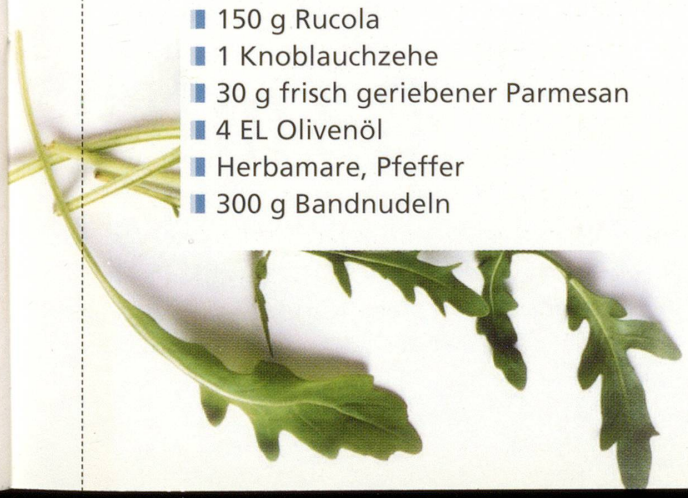
Gemüseröllchen: Die gewaschenen Zucchini mit einem scharfen Messer oder Hobel der Länge nach in feine Scheiben schneiden, in einer Pfanne im Öl von jeder Seite braten und auf Küchentuch abtropfen lassen. Die geschälten Karotten der Länge nach in feine Scheiben schneiden, diese in Salzwasser 2 Minuten blanchieren und auf Küchentuch abtropfen lassen. Jeweils eine Karottenscheibe mit Herbamare würzen und mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Darauf eine Zucchinischeibe legen, mit Herbamare Spicy würzen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Tsatziki: Gurke halbieren, mit einem Teelöffel entkernen. Fein raspeln und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel Jogurt, durchgepressten Knoblauch, Olivenöl und die feingeschnittene Minze verrühren. Die abgetropften Gurkenraspel dazugeben und untermengen. Mit Herbamare und Pfeffer würzen. Mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit den Gemüseröllchen servieren.

Nudeln mit Rucolapesto

- 30 g gehackte Mandeln oder Pinienkerne
- 150 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 4 EL Olivenöl
- Herbamare, Pfeffer
- 300 g Bandnudeln

Die Nüsse, den gewaschenen Rucola und die geschälte Knoblauchzehe im Blitzhacker zerkleinern. Den Parmesan, das Olivenöl, Herbamare und Pfeffer dazugeben und nochmals durchmixen. Die Bandnudeln bissfest kochen. Pesto mit 2 EL Nudelwasser verrühren und mit den fertigen Nudeln vermengen.



A.Vogel
Macht Ihren Magen munter!
Bambu®
Kaffeeersatz-Extrakt aus 100 % kontrolliert biologischem Anbau. Extrakt aus gerösteten Zichorien, Weizen, gemälzter Gerste, Feigen und Eicheln.
Pionier der Naturheilkunde – seit 1923.
A. Vogel