

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

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: 13.01.2026

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



Fenchelsalat mit Rucola

- 2 Zitronen
- 2 Fenchelknollen
- 120 g Rucola
- Herbamare
- 4 EL Olivenöl

passt
zu

Zitronen schälen und dabei auch die weisse Haut entfernen. Die Frucht in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelknollen halbieren, den Strunk entfernen, in sehr feine Scheiben schneiden. Rucola in Streifen schneiden. Alles in eine grosse Schüssel geben. Mit Herbamare würzen, das Olivenöl darüber trüpfeln. Den Salat gut durchmischen und vor dem Servieren 5 Minuten ziehen lassen. Dazu passt Tomatenbruschetta.

Fenchelsalat mit Früchten

- 2 Fenchelknollen
- 1 Banane
- 200 g frische Erdbeeren
- 1 Apfel
- Saft von 1 Orange
- 2 EL Distelöl
- Herbamare, Pfeffer
- 2 EL ohne Fett geröstete Mandelblättchen

Fenchel vierteln, den Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Erdbeeren halbieren, die Banane in Scheiben und den geviertelten Apfel in feine Scheiben schneiden. Die Früchte zum Fenchel geben und vorsichtig mischen. Den Orangensaft mit dem Öl und Herbamare verrühren, mit Pfeffer abschmecken. Über den Salat giessen und nochmals mischen. Die gerösteten Mandelblättchen darüber streuen.

Fenchel-Karotten-Salat

- 250 g Fenchel
- 250 g frische Karotten
- Saft von 1 kleinen Zitrone
- 2 EL Distelöl
- 1 TL milder Honig
- Herbamare
- 2 EL Sonnenblumenkerne



Den halbierten und geputzten Fenchel in feine Scheiben schneiden. Die Karotten abrästen oder dünn schälen, in feine Scheiben schneiden. Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Öl und Honig verrühren, mit Herbamare abschmecken. Über das Gemüse giessen, mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Sonnenblumenkerne über den fertigen Salat streuen.



Ihr tägliches
Vitamin-A
immer frisch
zubereitet!



Biocarottin

Karottensaft-Pulver aus frischen Karotten aus
100 % kontrolliert biologischem Anbau.
Enthält natürliches Beta-Carotin (Provitamin-A).

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel