

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 10: "Ich will nur ganz normal leben"  
  
**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:** 04.02.2026

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



## Safranreis mit Steinpilzen

### Zutaten für den Reis:

300 g Vollkornreis von A. Vogel  
1 Liter Wasser, 2 Lorbeerblätter  
Plantaforce Gemüsebrühe  
1/2 TL Safran, Herbamare  
4 EL ger. Parmesan

### Zutaten für die Pilze:

400 g frische Steinpilze  
1 mittlere Zwiebel  
2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl  
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund Petersilie

Reis waschen, mit dem Wasser in einen grossen Topf geben und nach Möglichkeit einige Stunden einweichen. So reduziert sich die eigentliche Kochzeit auf 30 Minuten. Nach der Einweichzeit die Lorbeerblätter beifügen und den Reis bei mittlerer Hitze nur mit dem Wasser kochen. Die Gemüsebrühe und den Safran erst zufügen, wenn der Reis das Wasser fast völlig aufgesogen hat.

In der Zwischenzeit die Steinpilze mit einem Pinsel säubern (nicht waschen!). Mit einem Küchenmesser putzen, d.h. braune und unschöne Stellen entfernen. Danach in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, im Öl andünsten. Pilze dazugeben und fertig braten. Zum Schluss mit Herbamare und Pfeffer würzen. Die fein geschnittene Petersilie unterheben. Mit dem fertigen Reis servieren, mit Parmesan bestreuen.

## Bulgurpfanne

ostfäl

3,5 dl (350 ml) Plantaforce-Brühe  
175 g Bulgur  
2 Msp. Safran  
300 g Brokkoli

250 g Staudensellerie  
250 g Karotten  
3 EL Sonnenblumenöl  
Herbamare, frisch gem. Pfeffer

Plantaforce Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Bulgur dazugeben. (Bulgur, bekannt aus der Küche des Nahen und Mittleren Ostens, gibt es bei uns als vorgekochtes Weizenprodukt, das schnell zubereitet ist.) 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, zum Schluss den Safran untermischen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und etwa 5 Minuten bissfest garen. Den Sellerie und die Karotten in feine Scheiben schneiden. Selleriegrün feinhacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Sellerie und Karotten zufügen und etwa 5 Minuten braten, die Brokkoliröschen dazugeben. Mit Herbamare und Pfeffer würzen. Den fertigen Bulgur dazugeben und gut mischen. Mit dem Selleriegrün bestreuen.





Frisch und  
pikant für  
die kreative  
Küche!



## Herbamare® Spicy

Mit 12 erntefrischen Kräutern und Gemüsen,  
frischem Chilli und Pfeffer aus kontrolliert  
biologischem Anbau und dem besonderen  
Meersalz aus der Camargue.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923