Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 12: Heilen mit Honig

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

Radicchio-Paprikasalat mit Macadamianüssen

Zutaten:
300 g Radicchio
2 gelbe Paprikaschoten
1 weisse Zwiebel
50 g geröstete, gehackte Macadamianüsse
2 EL Obstessig, 4 EL Olivenöl
1/2 TL Senf, Herbamare

Radicchio waschen, grob zerpflücken. Paprika putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe teilen. Zutaten für die Sauce mit dem Schneebesen aufschlagen, über den Salat geben. Gut durchmischen, etwa 10 Minuten ziehen lassen und mit den Nüssen bestreuen.

Chicorée mit Früchten und Cashews

400 g Chicoree
2 rosa Grapefruits
2 Orangen
Saft einer halben Zitrone
50 g Cashewkerne
150 Vollmilchjogurt
1/2 TL Currypulver
Herbamare Spicy

Grapefruits und Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weisse Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den Saft auffangen und mit dem Zitronensaft mischen. Chicoree putzen, der Länge nach halbieren. Den Strunk keilförmig ausschneiden. Salat in Streifen schneiden, mit den Fruchtfilets mischen. Cashewkerne in der Pfanne ohne Fett leicht rösten. Für die Sauce Jogurt mit Fruchtsaft, Curry und Herbamare spicy gut verrühren und über den Salat giessen. Gut durchmischen und mit den Nüssen bestreuen.

Staudensellerie mit Nussdip

1 Staudensellerie
75 g fein geriebene Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)
Saft von 2 Orangen
1 EL Zitronensaft
2 EL Crème fraîche
2 EL Walnussöl
1 TL Honig
Herbamare Spicy

Staudensellerie putzen und waschen, in 10 cm lange Stücke schneiden. Alle Zutaten für den Dip gut verrühren und pikant abschmecken. Die Sauce sollte zähflüssig sein, damit sie gut an den Sellerie-Sticks haften bleibt.

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