

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 1: Fit statt dick

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

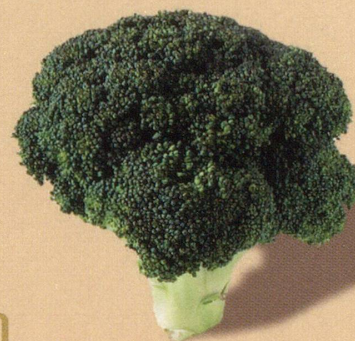
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 29.01.2026

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



Bunter Gemüsetopf mit Nudeln

300 g Blumenkohl
200 g Brokkoli
100 g Champignons
eine halbe Sellerieknolle
1 Zwiebel
2 Karotten
2 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
Herbamare
Pfeffer aus der Mühle
1 EL getrockneter Majoran
1 EL geriebener Parmesan
50 g Vollkornnudeln

Gemüse putzen, würfeln, Zwiebel kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten und das Gemüse zugeben. Mit der heißen Brühe aufgießen und Majoran dazugeben. Etwa 20 Min. köcheln lassen, dann die Nudeln dazugeben und noch weitere 10 Min. leise kochen lassen. Mit Pfeffer und Herbamare abschmecken, mit Parmesan bestreut servieren.

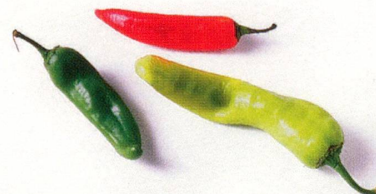
Italienische Kohlsuppe

500 g Weisskohl
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
2 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln
250 g Karotten
2 Knoblauchzehen
1 Dose geschälte Tomaten

1,5 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 EL A. Vogel Kräutermischung
Gemüse mit Thymian und Lavendel
2 getrocknete Chilischoten
4 EL Olivenöl
2 EL Aceto balsamico
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse putzen und kleinschneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Nach und nach das Gemüse zugeben, den Weisskohl zuletzt. Die Tomaten mit dem Saft dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Gewürze und Kräuter zugeben. Die Kohlsuppe nur so lange köcheln lassen bis das Gemüse noch bissfest ist. Mit dem Balsamico-Essig pikant abschmecken.

An diesen «Fatburner-Suppen» können Sie sich satt essen. Mit einem guten Vollkornbrot stellen sie eine vollständige Mahlzeit dar. Als Dessert können Sie eine Quarkspeise oder Joghurt mit frischen Früchten reichen.



A.Vogel

**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

A. Vogel