Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 2: Rheuma und Ernährung

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

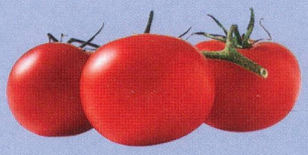
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.12.2025

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



Schwarze Linsen mit Püree

200 g schwarze Linsen
1 kleine Zwiebel
je 50 g Karotte, Sellerie und Lauch, fein gewürfelt
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
1/4 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Linsen abbrausen. Öl in einem Topf erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel andünsten. Die abgetropften Linsen dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgiessen und knapp gar kochen. Zwischendurch nach Bedarf Wasser angiessen. Die Gemüsewürfel dazugeben und noch 15 Minuten weitergaren. Mit Herbamare, Pfeffer und Aceto balsamico abschmecken. Mit Kartoffelpüree servieren; nach Geschmack mit gehackter Petersilie bestreuen.

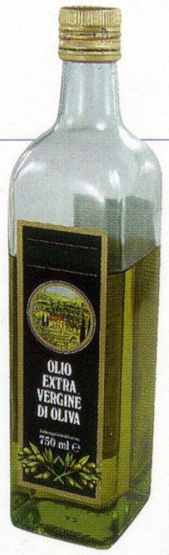
Rote Linsen exotisch

200 g rote Linsen
3/4 bis 1 l Gemüsebrühe
1 rote Chilischote
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 EL Oliven- oder Sesamöl
1 TL Currypulver
Saft einer kleinen, unbehandelten Orange
50 g Kokoschips (Naturkosthandel)
Herbamare, weisser Pfeffer

Chilischote waschen, putzen, und klein schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Die Linsen dazugeben, mit dem Curry bestreuen, die Brühe zugeben und einmal aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten gar kochen. Orangensaft angiessen, mit den Gewürzen abschmecken. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Bei Tisch auf die Linsen streuen. Dazu passt ein mit Kräuterbutter bestrichenes Baguette.

Linsen italienisch

200 g kleine braune Berglinsen
1/2 l Wasser
1/4 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
2 Lorbeerblätter, Herbamare
1 EL getrockneter Oregano
1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch, 2 kleine Karotten
1 kleine Sellerieknolle
1 Dose geschälte Tomaten
2 EL Balsamico-Essig, Olivenöl



Linsen in einem Sieb abbrausen. Mit den Lorbeerblättern und etwa einem halben Liter Wasser gar kochen. In der Zwischenzeit Gemüse putzen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten, mit den Tomaten und der Gemüsebrühe aufgiessen. Oregano dazugeben und etwa 15 Minuten garen. Die fertigen Linsen dazugeben und pikant würzen, zum Schluss den Balsamico unterrühren.

A.Vogel

Ihr tägliches Vitamin-A immer frisch zubereitet!

Biocarottin

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

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel