Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 11: Wasser : Quelle der Gesundheit

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: 13.12.2025

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

Kürbis-Kokossuppe mit Ingwer

1 Zwiebel, 20 g Butter
1 daumengrosses Stück Ingwer
400 g Hokkaido-Kürbisfleisch
3 dl (300 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
4 dl(400 ml) Kokosmilch
frisch gemahlener Pfeffer, Muskat
2-3 EL Zitronensaft
Meersalz
0,75 dl (75 ml) Sahne
2 EL gehackte Petersilie

Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken, Kürbis würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und die Hälfte des Ingwers glasig dünsten. Kürbiswürfel dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgiessen.Die Hälfte der Kokosmilch dazugeben und zugedeckt garen bis der Kürbis weich ist.
Mit dem Pürierstab mixen, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft, Sahne und restliche Kokosmilch und Ingwer dazugeben. Aufkochen, nochmals abschmecken. Mit der Petersilie bestreuen.

Quinoakranz mit scharfer Ingwer-Chili-Sauce

Zutaten für den Quinoakranz:
250 g Quinoa
6 dl (600 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
400 g Karotten
2 Eier
100 g geriebener Emmentaler
Herbamare
frisch gemahlener Pfeffer, Muskat
Fett für die Form

Zutaten für die Sauce:
200 g rote Paprikaschoten
1-3 rote Chilischoten
1-3 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
100 g Honig
1 dl (100 ml) Obstessig
Herbamare Spicy
1 EL Sojasauce

Quinoa in einen Topf geben, ohne Fett leicht erwärmen. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen und bei kleiner Flamme 15 Minuten garen.
Karotten putzen, in 1 cm kleine Würfel schneiden, nach 5 Minuten Garzeit zum Quinoa geben.
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Kranz- oder Gugelhupfform fetten. Eier trennen, Eiweiss steif schlagen. Die Eigelbe und den Käse in die abgekühlte Quinoamasse geben und unterheben. Mit den Gewürzen abschmecken. Am Schluss den Eischnee unterheben, in die Form füllen. Etwa 30 Minuten im Ofen garen. Auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden.
Für die Sauce die Paprikaschoten fein würfeln, Chilischoten längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. In einen Topf geben, Honig und Essig dazugeben und zugedeckt etwa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab mixen. Mit Herbamare und Sojasauce abschmecken. Zum Quinoakranz reichen.
Tipp: Die scharfe Sauce passt warm oder kalt auch gut zu Frühlingsrollen oder Gemüse.

A.Vogel

Nicht nur Liebe geht durch den Magen.

Das wusste auch Alfred Vogel, der sich schon früh der belastenden Wirkung des Koffeins bewusst war. Daher suchte er nach einem alternativen, schonenden Genuss: aus geröstetem Weizen- und Gerstenkorn bereitete er seinen wohlschmeckenden, magenschonenden Getreidekaffee zu.

Der aromatische, volllösliche Früchte- und Getreidekaffee-Extrakt aus kontrolliert biologischem Anbau enthält keine Kaffeebohnen und ist somit von Natur aus koffeinfrei.

A.Vogel Bambu® wirkt schonend auf Herz, Kreislauf, Magen und Nerven. Daher ist er für nervlich überbeanspruchte Menschen sowie Personen mit Bluthochdruck eine gesunde Alternative.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel

Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern und ausgewählten Apotheken und Lebensmittelgeschäften

Für gesunden, natürlichen Kaffeegenuss:
A.Vogel Bambu® in verschiedenen Geschmacksrichtungen.