Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 63 (2006)

Heft: 1: Das ADHS-Syndrom

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 24.05.2025

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

Herzhafter Grünkohlkuchen

125 g Magerquark
6 EL süsser Rahm
2 Eigelb, 2 Eiweiss
1 TL Herbamare Kräutersalz
100 g Mais- oder Weizengriess
100 g geriebener Bergkäse
375 g Grünkohl
1 mittlere Zwiebel
30 g Butter
5 EL Gemüsebrühe (Plantaforce)
frische Petersilie
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Pfeffer aus der Mühle
Muskat, Majoran

Quark, 4 EL Wasser, Rahm, Eigelb und Herbamare cremig rühren. Die Hälfte des Käses und den Griess unter die Quarkmasse rühren, 30 Minuten quellen lassen. Grünkohl in feine Streifen schneiden. Klein gewürfelte Zwiebel in Butter glasig braten, Grünkohl dazugeben und andünsten. Etwa 5 EL Gemüsebrühe dazugeben, zugedeckt 10 Minuten garen.
Abgekühlt zu der Quarkmasse geben, mit den Gewürzen und dem Knoblauch vermengen. Zuletzt das steif geschlagene Eiweiss unterheben.
Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflauf in eine Form füllen, den restlichen Käse darüber streuen und 40 Minuten im Ofen backen.

Federkohl-Lasagne

750 g Grünkohl
2 mittlere Zwiebeln
40 g Butter
1 dl (100 ml) Gemüsebrühe
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
Muskat, Sojasauce
1 grosse Dose geschälte Tomaten
4 EL Olivenöl
1 EL Mehl
250 g (vorgegarte) Lasagneblätter
100 g gehackte Erdnüsse
100 g geriebener Käse

Die Grünkohlblätter in Streifen schneiden, gründlich waschen. Eine klein gewürfelte Zwiebel in Butter glasig dünsten, Grünkohl dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgiessen und knapp 30 Minuten köcheln lassen.
Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Muskat würzen. Die zweite gewürfelte Zwiebel in Öl andünsten, mit Mehl bestäuben und die Tomaten dazugeben. Fünf Minuten köcheln.
Eine Auflaufform mit Olivenöl ausfetten. Zuerst eine Lage Grünkohl, etwas von den gehackten Erdnüssen, dann eine Lage Tomatensauce und geriebenen Käse hineingeben. Mit Lasagneblättern bedecken. Das Ganze etwa drei Mal wiederholen, zum Schluss eine Lage Tomatensauce daraufgeben. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C etwa 45 Minuten backen.

A.Vogel

Der gesunde Start in einen aktiven Tag!

A.Vogel unterstützt den Extremsportler Andrea Vogel. Auf seiner Sahara-Durchquerung ernährt er sich mit dem A.Vogel Müesli und weiteren A.Vogel Produkten. Mehr darüber lesen Sie auf der Seite 8 dieser Ausgabe und im Internet unter www.avogel.ch.

A.Vogel Müesli und Vollwert-Müesli

Die gesunden Müesli aus kontrolliert biologisch angebautem Vollkorngetreide, ohne Kristallzucker. Die mineralstoff- und vitaminreiche Tropenfrucht Durian verleiht den Müesli die natürliche Süsse. Zubereitet mit Milch, Quark oder Jogurt und frischen Früchten und Beeren eignen sich die A.Vogel Müesli hervorragend für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel