

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 2: Naturmedizin : auf Kosten der Natur?  
  
**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:** 02.05.2026

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

## Gourmet-Sprossensalat

4-6 EL BioSnacky Gourmet  
Samenmischung  
200 g Feldsalat  
1 Zwiebel  
1 Mango  
1 Baby-Ananas

10 geschälte, halbierte Walnüsse  
**für das Dressing:**  
4 EL Walnussöl  
4 EL Balsamico-Essig  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
Herbamare

Für dieses Rezept müssen Sie die Gourmet-Samenmischung 3 bis 5 Tage keimen lassen. Der Gourmet-Salat eignet sich als kleine Vorspeise zum folgenden Rezept.

Feldsalat putzen, waschen, mit 2 Tassen Sprossen mischen und auf 4 Tellern anrichten. Zwiebel in Scheiben schneiden, Mango und Baby-Ananas schälen, würfeln und über den Salat streuen. Mit den Walnusshälften dekorieren. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce mischen und darüber geben.

## Grünkerngemüsebällchen auf Rotkleesprossen

2 EL BioSnacky Rotkleesamen  
1 Karotte  
100 g Sellerie  
1/2 rote Paprikaschote  
100 g Wirsing  
A.Vogel Kräuter Gemüse  
3 Eier

5 EL Grünkernschrot  
2 EL Dinkelvollkornmehl  
Trocomare  
Öl zum Frittieren  
5 EL Naturjogurt  
Herbamare Spicy  
etwas Zitronensaft

Für dieses Rezept müssen Sie die Rotkleesamen 3 bis 5 Tage keimen lassen.

Karotte, Sellerie waschen, schälen und grob raspeln. Paprikaschote und Wirsing waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, ein Drittel der gewaschenen Sprossen sowie 1 TL «A.Vogel Kräuter Gemüse» und 1 TL Trocomare hinzufügen und gut mischen. Abwechselnd die Eier und den Grünkernschrot, vermischt mit dem Dinkelvollkornmehl, unterrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig Bällchen formen und in heissem Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Grünkerngemüsebällchen auf den Rotkleesprossen anrichten und mit frischen Kräutern und Zitronenschnitzen garnieren.

Dazu passt hervorragend ein Jogurt-Dip aus 5 EL Naturjogurt, verfeinert mit Herbamare Spicy und etwas Zitronensaft.





A.Vogel

Täglich knackig  
frische Sprossen mit  
Original bioSnacky®  
Samen – einfach  
zum selber machen!



Jetzt neu: bioSnacky®  
Rotklee- und  
Wellness-Mischung!

A.Vogel bioSnacky®

Es ist ganz einfach eine gesunde Lebensweise mit Geschmack und Vielfalt zu kombinieren: mit den bioSnacky®-Keimsaaten ist es kinderleicht, die tägliche Ernährung sinnvoll zu ergänzen.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel