

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 6: Das Geschenk der Delfine

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>

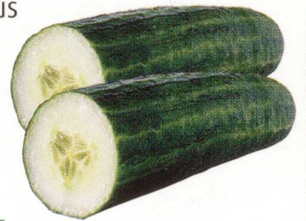
Sommerliche Gurkensuppe mit Nocken

2 kleine Salatgurken (500 g)
 1/2 Bund Dill, 3 Borretschblätter
 Saft einer halben Zitrone
 Pfeffer, Meersalz

1/4 l kräftige Gemüsebrühe
 (Plantaforce)
 250 g Naturjogurt
 1 Becher Kräuterfrischkäse

Gurken schälen. Eine halbe Gurke fein würfeln, leicht salzen und zur Seite stellen. Die restlichen Gurken in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten (bis auf den Frischkäse) in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kühl stellen.

Die kalte Suppe anrichten, Gurkenwürfel als Einlage dazugeben. Aus dem Frischkäse mit einem Teelöffel kleine Nocken abstechen und in die Suppe geben. Dazu schmeckt ein gutes Brot mit Käse.



Gurken-Linsensalat

150 g rote oder gelbe Linsen
 Plantaforce-Gemüsebrühe
 1 Salatgurke
 2 EL Essig, 3 EL Öl

Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
 150 g saure Sahne
 100 g Naturjogurt
 1 Bund fein gehackter Dill

Linsen abspülen, in der Gemüsebrühe 10 Minuten garen, abgessen und abtropfen lassen.

Gurke halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Für die Marinade Essig, Herbamare, Pfeffer und Öl verrühren. Mit den Linsen und den Gurken-scheiben mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Dillsauce Sahne, Jogurt und Dill miteinander verrühren, abschmecken und zum Salat reichen. Dazu schmecken frische Pellkartoffeln.

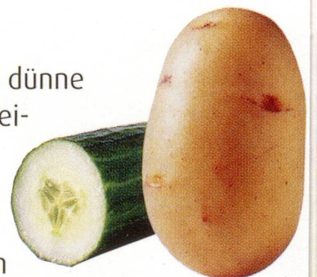
Kartoffel-Gurken-Salat

500 g fest kochende Kartoffeln
 1 Salatgurke
 1,5 dl (150 ml) Plantaforce-
 Gemüsebrühe

3 EL Weinessig, 4 EL Öl
 Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
 1 TL mittelscharfer Senf
 1/2 Bund Schnittlauch




Kartoffeln kochen, ausdampfen lassen, anschliessend schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen, abtrocknen, mit der Schale in feine Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben.

Essig, Öl und die Gewürze in die warme Gemüsebrühe geben und über den Salat verteilen. Gut durchmischen und circa 30 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken. Mit dem fein geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

P
e oVO
t nir

A.Vogel

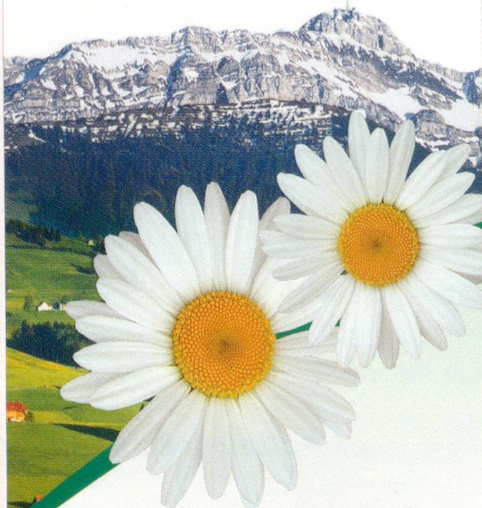
Gesund und vital: Mit Molkosan[®] Vitality.

-  Ihre Verdauung wird auf natürliche Weise unterstützt.
-  Ihre Darmflora wird durch die L(+)-Milchsäure günstig beeinflusst.
-  Erfrischendes Getränk dank Grüntee-Extrakt und Orangen-Aroma.

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923

A. Vogel

NEU!



Erhältlich in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern.

Molkosan[®] Vitality – für mehr Vitalität!