

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 7-8: Auf einmal siehst du nichts mehr : Makuladegeneration

**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:** 12.01.2026

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

ge-  
terse-  
di-

## Salat aus gebratenem Gemüse

3 Peperoni (Paprikaschoten)  
 (rot, gelb, orange)  
 1 mittlere Aubergine  
 3 mittelgrosse Zucchini  
 3 EL Pinienkerne

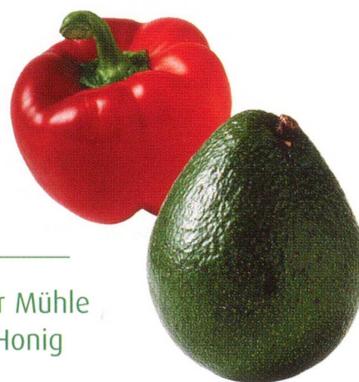
100 g Rucola  
 100 g Parmesan  
 Olivenöl, 1 EL Weinessig  
 Herbamare  
 schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Blech mit Alufolie auslegen, darauf die Paprikaschoten unter häufigem Drehen grillen (erhitzen), bis die Haut Blasen wirft. Vom Blech nehmen, zum Abkühlen mit einem feuchten Tuch bedecken. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in zwei grossen Pfannen erhitzen, die Gemüestücke nebeneinander hineingeben. Bei starker Hitze anbraten, dann Temperatur reduzieren und 10 Minuten garen. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten.

Haut von den abgekühlten Paprikaschoten abziehen, Kerne und Stiele entfernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Rucola waschen, Parmesan in dünne Scheiben hobeln.

Das Gemüse, Rucola, Parmesan und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit etwa 2 EL Olivenöl, Essig, Herbamare, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer würzen und vorsichtig mischen.

(Ist das Häuten der Paprika zu aufwendig, kann man sie auch ungehäutet in Streifen schneiden und in Öl anbraten.)



## Paprika-Avocado-Salat

3 gelbe Paprikaschoten  
 2 rote Zwiebeln  
 1 reife Avocado  
 Saft von 1 Zitrone  
 Herbamare Spicy

Pfeffer aus der Mühle  
 2 TL flüssiger Honig  
 Olivenöl  
 2 TL Kapern  
 frisches Basilikum

Paprika häuten, in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Avocado schälen und in feine Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Paprika, Zwiebelringe und Avocado auf vier Tellern anrichten. Kapern abtropfen lassen und 1 Minute in etwas Öl braten, auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und über das Gemüse streuen.

Aus Zitronensaft, Herbamare, Pfeffer, Honig und 3 EL Olivenöl eine Salatsauce zubereiten, über das Gemüseträufeln. Mit Basilikumblättchen garnieren.



## Mehr Herz für frischen Geschmack und Gesundheit

Bei der Herstellung unserer Salze nehmen wir uns ganz viel Zeit. Wir lassen die frisch geernteten Kräuter und Gemüse mit Meersalz im Verhältnis 1:2 zwischen 4 und 12 Monate lagern. Erst wenn das Salz die Aromen der Kräuter und des Gemüses aufgenommen hat und wie in einem Tresor verschlossen ist, dann ist für uns der Reife-<sup>PROZESS</sup> prozess beendet. So entsteht der natürlich frische Ge- schmack, den Sie mit jedem Bissen geniessen können.

Frische Anregungen zum gesunden Würzen finden Sie auch auf den Rezeptkarten in der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» oder im Internet unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie das Geheimnis des gesunden Würzens mit weniger Salz. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

Pionier der Naturheilkunde  
– seit 1923

RPI



Gesundes Würzen durch weniger Salz.  
Die A.Vogel Kräutersalze für gesunden Genuss.