

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 11: Bereit für ein Baby?  
  
**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>**

## Gefüllter Chicorée mit Käsesauce

### Zutaten für die Füllung:

100 g Bulgur, 50 g Maisgriess  
350 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)  
1 kleine Karotte, fein gewürfelt  
1/2 kleine Zucchini, je 1/4 gelbe und rote Paprikaschote, klein gewürfelt  
1 EL Pinienkerne  
gehackte Petersilie  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 Ei  
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

### Zutaten für den Chicorée:

4 Chicoréestauden à 100 g  
1 Ei zum Bestreichen  
8 kleine längliche Schalotten  
Öl zum Anbraten

### Zutaten für die Sauce:

1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1/16 l Weisswein, 1/8 l Rahm  
100 g Roquefort oder Gorgonzola  
Pfeffer, gehackte Petersilie

Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur und Polentagriess einrieseln lassen, die Karotten dazugeben. Auf kleiner Flamme 10 Minuten dünsten. Zucchini, Paprika, Pinienkerne, Petersilie, Knoblauch und das verquirlte Ei dazugeben, würzen.

Den Chicorée entblättern, die Herzen beiseite legen. Je 4 bis 5 Blätter mit der Füllung bestreichen, versetzt übereinander legen und wieder zu einem Chicorée formen. Mit verquirltem Ei bestreichen. Backofen auf 200 °C vorwärmen.

Die gefüllten Chicorée in einer Pfanne anbraten, Schalotten und Chicoréeherzen dazugeben. Im Backofen 10 Minuten dünsten, den Backofen ausschalten und noch 10 Minuten nachdünsten lassen.

Für die Sauce die Zwiebel im Weisswein etwa 5 Minuten dünsten, Rahm und Käse dazugeben, einmal aufkochen lassen, glatt rühren. Würzen, Petersilie dazugeben. Den gefüllten Chicorée mit der Sauce anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.



## Rosenkohl mit Champignons

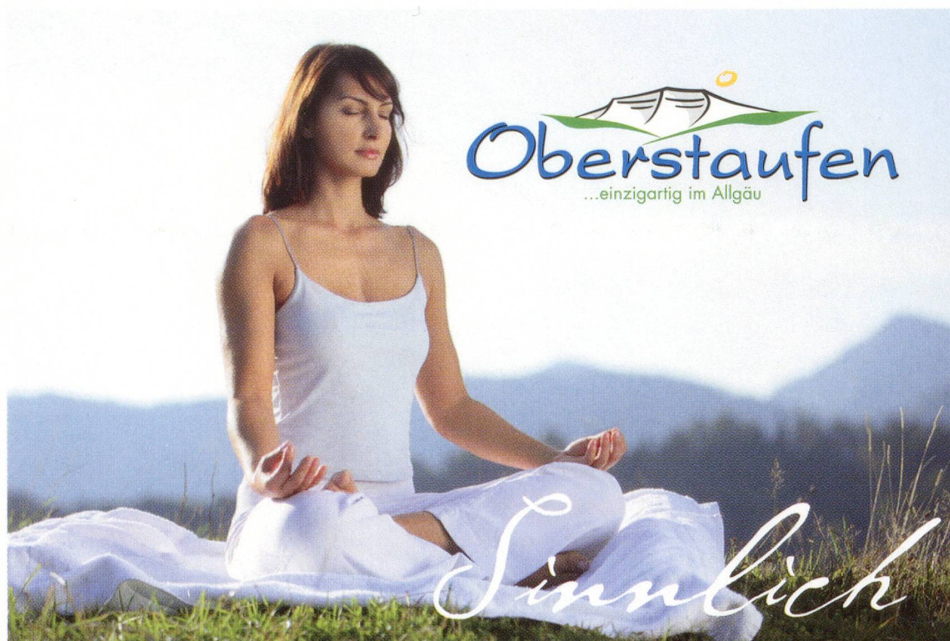
400 g Rosenkohl  
1 Zwiebel  
200 g Champignons  
2 EL Butter

Herbamare, Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss, Ingwer  
1 Bund Basilikum  
100 g Mozzarellakäse

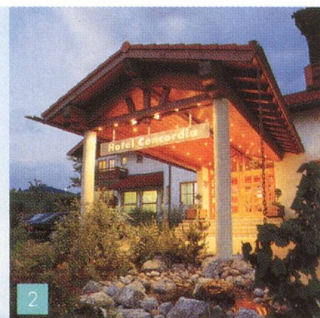
Rosenkohl putzen, im Salzwasser 8 Minuten köcheln, herausnehmen und abtropfen lassen.

Zwiebel fein hacken, Pilze in Scheiben schneiden. Backofen auf 180 °C vorheizen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Pilze dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten. Den Rosenkohl unterheben. Mit den Gewürzen pikant abschmecken und in eine Auflaufform geben. Fein geschnittenes Basilikum unterheben. Den Käse in Scheiben schneiden, über das Gemüse legen. Im Backofen etwa 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.





**Oberstaufen**  
...einzigartig im Allgäu



2

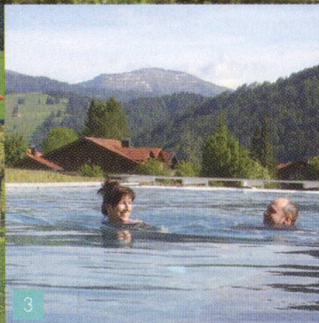


6

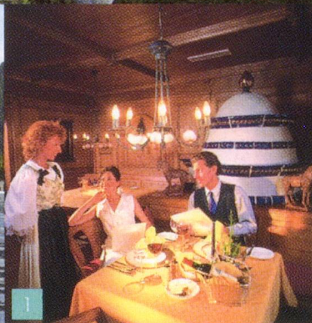
rege  
In



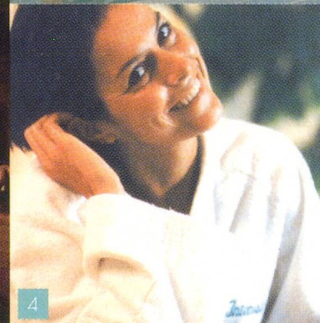
5



3



1



4

## WELLNESS DELUXE

Die Original Oberstaufener Schrothkur ist der bekannteste Wellness-Tipp. Die umfassende Kompetenz beim Thema Gesundheit, spiegelt sich heute auch im umfangreichen und vielseitigen Wellness-Angebot wieder. Gönnen Sie sich einmal eine Auszeit. Entspannen Sie Körper, Geist und Seele – tanken Sie Energie und Lebensfreude auf.

Bei einem gepflegten Glas Wein, zu angenehmen Piano-klängen oder auf dem Tanzparkett kann man den entspannenden Schrothkur-Wellnesstag Revue passieren lassen. In Oberstaufen trifft Gesundheit auf Genuss und wer sich langweilt ist wirklich selber schuld.

Oberstaufen Tourismus · Tel. 0049 8386 / 9300-0

- 1 **Hotel Allgäu Sonne\*\*\*\*\***  
Winterzauber ab € 91,- p.P. für 1 Übernachtung inkl.  
5-Gang-Menü oder Schrothdiät  
0049 8386 / 7020 · [www.allgaeu-sonne.de](http://www.allgaeu-sonne.de)
- 2 **Concordia Kur- und Sporthotel\*\*\*\*\***  
4 Nächte inkl. vitaler Halbpension (4-Gang-Menü) ab € 318,- p.P.  
0049 8386 / 484-0 · [www.concordia-hotel.de](http://www.concordia-hotel.de)
- 3 **Haubers Landhaus & Gutshof\*\*\*\*\***  
Hotel mit Alpenresort, Klimapfad, Golfplatz und  
tollen Eröffnungsangeboten  
0049 8386 / 93305 · [www.hauber-hotels.de](http://www.hauber-hotels.de)
- 4 **Kur- und Sporthotel Interest\*\*\*\***  
7 ÜN. inkl. Trennkost nach Montignac oder HP und  
Wellnessanwendungen  
0049 8386 / 910-0 · [www.interest-oberstaufen.de](http://www.interest-oberstaufen.de)
- 5 **Kur & Golfhotel Johanneshof \*\*\*\***  
5 ÜN/F, 1 x Aroma-Tonic-Körperwickel und  
vier weitere Wellnessanwendungen  
0049 8386 / 9343-0 · [www.oberstaufen-wellness.de](http://www.oberstaufen-wellness.de)
- 6 **Mondi-Holiday Ferienwohnungen mit \*\*\*\* Komfort**  
Genießen & Relaxen z.B. 4 Tage ab € 179,- p.P./DZ  
0049 8386 / 7000 · [www.oberstaufen.mondiholiday.de](http://www.oberstaufen.mondiholiday.de)

Bayern

[www.oberstaufen.de](http://www.oberstaufen.de)