Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 3: Neues zur Misteltherapie

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: 07.08.2025

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

Erbsencremesuppe mit verlorenen Eiern

300 g Erbsen (TK)
1 Schalotte
1/2 EL Mehl
7 dl (700 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
0,5 dl (50 ml) Rahm
1 Bund Estragon, gehackt
20 Zuckerschoten (Kefen)
4 Eier
Herbamare, Essig, Butter

Die Schalotte fein schneiden und in einem Topf mit Butter andünsten. Erbsen dazugeben, mit dem Mehl bestäuben. Mit der Brühe aufgiessen und weich kochen. Dann Rahm und Estragon zugeben, aufkochen und pürieren. Die Suppe mit Herbamare würzen. Zuletzt 1 EL Butter unterrühren.
Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser drei Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
Für die Eier Wasser aufkochen und mit Salz und einem Spritzer Essig würzen. Die Eier einzeln in eine Schüssel aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Etwa sechs Minuten pochieren, herausnehmen.
Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, Zuckerschoten und jeweils ein verlorenes Ei einlegen.

Kohlrabi-Risotto mit Frühlingskräutern

2 Kohlrabi (ca. 700 g)
1 Zwiebel
50 g Butter
300 g Risotto-Reis
1 dl (100 ml) Weisswein
1 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 Bund gemischte frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Kerbel, Bärlauch)
1 TL abgeriebene Zitronenschale
2 EL Creme fraîche
30 g frisch geriebener Parmesan
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Kohlrabi putzen, zarte Blätter beiseite legen. Kohlrabi schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einem grossen Topf erhitzen, Kohlrabi darin unter Wenden andünsten, herausnehmen. Die übrige Butter in den Topf geben. Zwiebel darin andünsten. Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten.
Reis mit Wein ablöschen und den Wein unter Rühren einkochen lassen. Kohlrabi zum Reis geben. Nach und nach heisse Gemüsebrühe angiessen, so dass der Reis stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis unter häufigem Rühren etwa 30 Minuten ausquellen lassen.
Kräuter abspülen, grob hacken und zusammen mit Zitronenschale, Creme fraîche und Parmesan unterheben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
Fein gehackte Kohlrabiblättchen darüberstreuen und servieren.

Ihr tägliches Glas Wohlbefinden!

A.Vogel

Mit L(+)-Milchsäure und Ballaststoffen!

Gesund und vital: mit Molkosan® Vitality.

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

www.avogel.ch