

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 7-8: Hallo, hier spricht Ihr Körper!

Rubrik: 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: 29.01.2026

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



KostProben
von
Vreni Giger



Fenchel-Orangen-Salat

2 Fenchelknollen
2 Orangen
100 g Naturjogurt
50 g Olivenöl
50 g Rahm

Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker
evtl. weisser Aceto balsamico
gehacktes Fenchelgrün
(evtl. von wildem Fenchel)

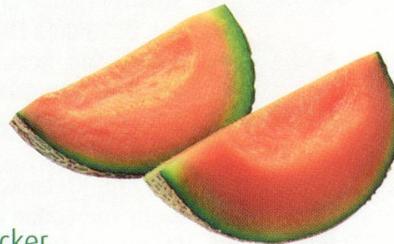
Den Fenchel putzen und schneiden, am besten mit dem Gemüsehobel, aber nicht zu dünn, sondern in etwa 3 mm dicke Streifen. Den Jogurt zum Fenchel geben, mit Rahm und Olivenöl vermischen und abschmecken. Die Orangen filetieren und zum Fenchelsalat geben. Zum Schluss das frisch gehackte Fenchelkraut darüberstreuen. Falls die Säure von den Orangen geschmacklich nicht reichen sollte, einfach noch etwas weissen Aceto balsamico dazugeben.

Vreni Gigers Tipp: Im Sommer lässt sich dieser Salat mit gebratenen Riesencrevetten und Knoblauchbroten als Hauptspeise servieren.

Pikanter Melonencocktail

2 Melonen, z.B. Cavaillon- oder Honigmelonen
2 Chilischoten

frische Minze
Salz, Pfeffer, Zucker



Die Melonen halbieren und mit dem Pariserlöffel* ausstechen. Die leeren Schalen behalten, um den Cocktail darin zu servieren.

Die Melonen mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwas ziehen lassen. Die Chilischoten ganz fein schneiden und zu den Melonen geben (Menge nach Geschmack). Alles etwa eine halbe Stunde ziehen lassen.

Dann die Minze in feine Streifen schneiden, unter den Cocktail mischen und sofort in den Melonenschalen anrichten. Mit einem Minzezweig garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Wer mag, kann dazu sehr gut rosa gebratenes Lammfilet oder Pouletbruststreifen servieren.

*Ein Pariserlöffel erlaubt es, Halbkugeln aus Lebensmitteln zu schneiden und ist im Küchenfachgeschäft erhältlich.

A.Vogel

Buchtipps

Jetzt lesen!



Heilende Selbstmassage
Alltagsbeschwerden wegmassieren.
Von Valeria Füchtner.
Blv Buchverlag, broschiert, 95 S.
CHF 25.50/Euro 12.95
Bestell-Nummer 263



Ins Glück stolpern
Unterhaltsame, intelligente Psychologie.
Von Daniel Gilbert.
Riemann Verlag, gebunden, 446 S.
CHF 33.60/Euro 19.00
Bestell-Nummer 264



Schadstofffalle Supermarkt?
Schadstoffarme und -freie Alternativen
Von Dr. Andrea Flemmer.
Felix Verlag, gebunden, 192 S.
CHF 31.00/Euro 19.95
Bestell-Nummer 265



Das Anti-Krebs-Kochbuch
Krebs vorbeugen durch gesunde Ernährung. Von Dr. Andrea Flemmer.
Felix Verlag, gebunden, 192 S.
CHF 34.90/Euro 19.95
Bestell-Nummer 266



Abnehmen mit dem inneren Schweinehund
Von M. v. Münchhausen/M. Despeghel.
Verlag Gräfe & Unzer, brosch., 192 S.
CHF 29.90/Euro 16.90
Bestell-Nummer 254



«Vom Zufall des Gelesenen hängt es ab, was du bist.»

Elias Canetti

Weil ich mit Schmerzen leben muss
Interviews mit Schmerzpatienten.
Therapiewege bei chron. Beschwerden
Von Hartmut Göbel.
Südwest-Verlag, gebunden, 176 S.
CHF 23.60/Euro 12.95
Bestell-Nummer 267



Das Baby ist da!
Wie Sie in den ersten 12 Monaten alles richtig machen. Von Jenifer Calvi.
Blv Buchverlag, gebunden, 255 S.
CHF 29.00/Euro 15.95
Bestell-Nummer 268



Stressfrei mit Herzintelligenz.
Gelassen und voller Energie in 5 Schritten.
Von Doc Childre und Deborah Rozman.
Vak-Verlag, broschiert, 190 S.
CHF 25.90/Euro 14.95
Bestell-Nummer 269



Lebenskünstler leben länger
Gesundheit durch Eigensinn – ein amüsanter Gesundheitsratgeber.
Von Till Bastian.
Militzke Verlag, broschiert, 224 S.
CHF 26.80/Euro 14.90
Bestell-Nummer 245



Richtig gut einkaufen
Einkaufsführer für Ernährungs- und Umweltbewusste. Von Heinz Scholz.
Verlag Textatelier.com, brosch., 240 S.
CHF 29.50/Euro 19.50
Bestell-Nummer 251

So einfach können Sie das gewünschte Buch bestellen:
Einfach Bestell-Nummer auf Bestellkarte am Ende des Heftes notieren, Karte ausfüllen und abschicken. Sie erhalten das Gewünschte anschliessend gegen Rechnung (Vorauszahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).