

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 11: Depression erkennen und heilen  
  
**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

Joannis

Malathounis



## Schwarzwurzelcremesuppe

2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe  
1 Stück Würfelzucker  
50 g Butter  
500 g Schwarzwurzeln

0,5 l Gemüsebrühe (Plantaforce)  
0,5 l Rahm (Sahne)  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
etwas frischer Kerbel

Schalotten und Knoblauch fein hacken, mit dem Würfelzucker in Butter andünsten. Die geschälten, fein geschnittenen Schwarzwurzeln und die Brühe zugeben, weich dünsten. Einige Löffel Schwarzwurzeln für die Einlage herausnehmen. Mit der Sahne auffüllen, nochmals aufkochen, im Mixer pürieren, abschmecken und durch ein Sieb passieren. Die Einlage zurückgeben und auf Suppenteller verteilen. Mit reichlich Kerbel dekorieren.

Joannis Malathounis Tipp: Fein gehobelte Trüffel oder Steinpilze geben dieser feinen Suppe den letzten Schliff.



## Linsensuppe (mit Räucheraal)

150 g grüne Linsen  
1 Knoblauchzehe  
25 g Butter  
50 g Schalotten  
1 TL Tomatenmark, 1 EL Apfelessig  
Salz (Herbamare), Pfeffer, Majoran  
1 l Gemüsebrühe (Plantaforce)

je 2 EL Lauch und Karotten, in feine Streifen geschnitten  
50 g Butter  
Balsamessig  
eventuell 200 g Räucheraal ohne Haut und Gräten

Die Linsen über Nacht einweichen. Einen Topf mit Knoblauch ausreiben, die Schalotten darin in Butter andünsten. Das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Apfelessig ablöschen und die Linsen zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken, die Brühe aufgiessen und die Linsen weich kochen (die Kochzeit variiert je nach Sorte).

Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Karotten und den Lauch zugeben. Linsen und Gemüse absieben, und die Brühe mit der zweiten Butterportion im Mixer aufschlagen. Linsen und Gemüse zurückgeben, nochmals abschmecken und mit Balsamessig nach Geschmack abrunden. Die Suppe kann, wenn gewünscht, mit den Aalstücken serviert werden.

Joannis Malathounis Weintipp dazu: 2005 Syrah du Valais AOC – fût de chène, Pro vins (Sion).



## Gesundheits-Nachrichten Leserservice

Fehlen Ihnen einzelne Nummern der «Gesundheits-Nachrichten»?

Haben Sie Hefte ausgeliehen und nie mehr zurückerhalten?

Interessieren Sie sich für bestimmte Themen, die Sie verpasst haben?

Hier ist die Gelegenheit, Ihre Sammlung zu vervollständigen. Kreuzen Sie einfach die gewünschten Ausgaben an, und senden Sie uns die Liste zusammen mit dem Betrag von Fr. 4.90 / € 3.15 pro Heft in **kleinen Briefmarken** oder in **Noten** (Versandkosten für Europa sind in diesem Preis eingeschlossen).

Anzahl    Ausg.    Schwerpunktthemen

- 
- 
- ☐ 1/06    ADHS / Kopfschmerz durch Medikamente / Register 2005
  - ☐ 2/06    Chiropraktik / Lichtverschmutzung / Heilkräftiges Schwitzbad / Rotklee
  - ☐ 3/06    Therapien fürs Bindegewebe / Basilikum / Mit Wildkräutern in den Frühling
  - ☐ 4/06    Medikamente aus dem Internet / Blüten zum Anbeissen / Angst – ein mächtiges Gefühl
  - ☐ 5/06    Teufelskrallen und Rheuma / Jasmin / Kaffeetrends ohne Koffein
  - ☐ 6/06    Sonnenlicht und Lichttherapien / Lavendel / Delfintherapie / Sonnenallergie
  - ☐ 7-8/06    Makuladegeneration und Augenakupunktur / Wundervolle Wüste / Melonen / Neuraltherapie
  - ☐ 9/06    Hat Ihre Leber was zu lachen? / Zitronengras, Koriander, Chili & Co. / Wenn die Blase schwächelt
  - ☐ 10/06    Verwöhnen Sie ihre Leber / Das Diäten-Jojo / Zitronenverbene / Warum wird an der Uhr gedreht?
  - ☐ 11/06    Frauenleiden Endometriose / Bereit für ein Baby? / Die besten Vitaminquellen des Winters / Blüten, die aus der Kälte kommen / Arganöl
  - ☐ 12/06    Überwärmungs- und Fiebertherapie / Lärm macht krank / Unkraut? Ansichtssache! / Muskat
- 
- ☐ 1/07    Wenn Kälte die Gelenke quält / Die besten Mineralquellen im Winter / Tanzen Sie sich gesund! / Register 2006
  - ☐ 2/07    Tiere als Therapeuten / Kichererbsen / Madagaskars grüne Medizin / Natürliche Gesichtsmasken
  - ☐ 3/07    Neues zur Misteltherapie / Umgang mit Stress / Asiens Schätze für Haut und Haar / Nützliche Küchenzwerg
  - ☐ 4/07    Natürliche Borreliose-therapie / Umgang mit Ärger / Spinat / Kräuterrezepte gegen Frühjahrsmüdigkeit
  - ☐ 5/07    Mein Kind schläft nicht / Heilkunde rund ums Auge / Der grüne Jura / Schwertlilie
  - ☐ 6/07    Wenn das Gehör nachlässt / Pflanzliche Reiseapotheke / Wenn der Körper Stimmung macht / Spinatsorten
  - ☐ 7-8/07    Heilkunst Perus / Die Franklin-Methode / Wegwarte / Fit am Computer / Libellen
  - ☐ 9/07    Burnout / Wenn Babys schreien / Malven / Sodbrennen / Schönheit mit Wein und Traubenkernöl
  - ☐ 10/07    Ayurveda in Bayern / Schweizer Rheumabad / Granatäpfel / Mit dem Kopf durch die Wand?
  - ☐ 11/07    Depression (Teil 1) / Heilsame Worte: Sprachtraining für Eltern / Ziegenmilch / Reise nach Patagonien
  - ☐ 12/07    Wege aus dem Tief: Depression (Teil 2) / Osteopathie / Tonkabohnen

Bitte senden Sie mir die bezeichneten «Gesundheits-Nachrichten» an die nachstehende Adresse.

Der entsprechende Betrag in kleinen Briefmarken oder Noten liegt bei.

Falls ein bestelltes Heft schon ausverkauft sein sollte, erhalte ich den Betrag in Briefmarken zurück.

Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Einsenden an:

Schweiz:

Deutschland:

Verlag A.Vogel AG, Postfach 63, CH-9053 Teufen

Verlag A.Vogel, Postfach 55, DE-78465 Konstanz