

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 12: Depression : Wege aus dem Tief  
  
**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:** 12.01.2026

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



KostProben  
von  
Vreni Giger



## Seeteufel in Curry gebraten auf Balsamicolinsen

4 Seeteufelmedaillons à ca. 250g  
100 g Karotten, Sellerie und Lauch,  
in feine Würfel geschnitten  
50 g Zwiebeln, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, durchgepresst  
100 g Speck in feinen Würfeln  
(nach Wunsch)  
200 g rote Linsen  
200 g grüne Linsen

1 EL Senf  
1 EL Mehl  
1 dl (100 ml) Balsamico  
etwas Butter  
1 dl (100 ml) Gemüsebouillon  
(Plantaforce)  
etwas Mehl, mit Curry vermischt  
Salz und Pfeffer

Die Mengenangaben in diesem winterlich-festlichen Rezept sind für 8 Personen gedacht.

Die Linsen über Nacht getrennt einweichen, am nächsten Tag abgiessen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, den Speck (falls gewünscht) und die gewürfelten Gemüse zugeben und gemeinsam dünsten. Die grünen Linsen mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und den Senf beifügen. Dann mit Mehl bestäuben und mit Essig ablöschen. Anschliessend die Bouillon dazugeben und kurz aufkochen. Zum Schluss die roten Linsen zugeben, aufkochen und abschliessend abschmecken.

Kurz vor dem Servieren mit etwas Butter aufmontieren. (Beim Montieren – französisch: monter = in die Höhe steigen – werden Saucen, Suppen und dergleichen durch das Aufschlagen mit kalten Butterflocken sämiger gemacht.)

Den Seeteufel mit Salz und Pfeffer würzen und dann in Currysmehl wenden. In nicht zu heißer Bratbutter (oder Olivenöl) von allen Seiten anbraten und dann für 7 bis 10 Minuten bei 160 °C im Ofen backen.

Die Linsen in der Mitte des Tellers anrichten, den Seeteufel halbieren und auf die Linsen legen.

Vreni Gigers Tipp: Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe und sollte öfters auf dem Speiseplan stehen. Zudem ist er leicht bekömmlich und hat wenig Kalorien.

Hülsenfrüchte sind ein ideales Herbst- und Wintergemüse. Sie enthalten wertvolle Eiweiße, viele wichtige Mineralstoffe, wie z.B. Kalzium und Magnesium, und vor allem in roten Hülsenfrüchten wie z.B. den roten Linsen ist viel Eisen enthalten.



A.Vogel

# BUCHTIPPS

Jetzt lesen!



## Heilende Selbstmassage

Alltagsbeschwerden wegmassieren.  
Von Valeria Füchtner.  
Bhv Buchverlag, broschiert, 95 Seiten  
CHF 25.50/Euro 12.95  
Bestell-Nummer 263



## Ins Glück stolpern

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



Köstlich kochen ohne Milchzucker  
Ratgeber für Menschen mit Laktose-  
Unverträglichkeit und Milcheiweiß-  
Allergie. Von Christiane Hof.  
Trias Verlag, broschiert, 95 Seiten  
CHF 22.60 / EUR 12.90  
Bestell-Nummer 242



## Das Anti-Krebs-Kochbuch

Krebs vorbeugen durch gesunde  
Ernährung. Von Dr. Andrea Flemmer.  
Felix Verlag, gebunden, 192 Seiten  
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. Beschwe-  
ren. Von Hartmut Göbel.  
Südwest-Verlag, gebunden, 176 Seiten  
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.  
Bhv Buchverlag, gebunden, 255 Seiten  
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 Seiten  
CHF 25.90/Euro 14.95  
Bestell-Nummer 269



## Zitronenöl und Kräutertee

Naturheilkundliche Fitness (nicht nur)  
für Berufstätige.  
Von Elke Rumpf.  
Aurelia Verlag, broschiert, 206 Seiten  
CHF 28.80 / Euro 16.90  
Bestell-Nummer 257



## 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 (Voraus-  
zahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).