Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 1: Die Heilkraft des Bitteren

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

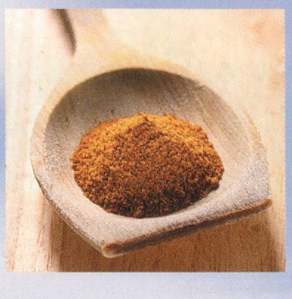
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

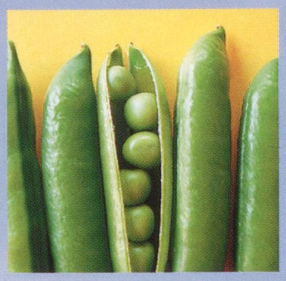
Terms of use

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: 14.12.2025

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





KostProben von Vreni Giger

Indisches Curry mit Couscous

2 l Milch
2 EL Zitronensaft
125 g Jogurt
5 EL Butter
2 EL Ingwer
1 EL Knoblauch
150 g Zwiebeln
250 g Milchsaft (entsteht bei der Zubereitung der Milch; s. Rezept)
1 TL Kurkuma
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Korianderblätter
1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung, Supermarkt oder Spezialgeschäfte)
600 g Tomatenwürfel
300 g Erbsen
3 EL Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker

für den Couscous:
240 g Couscous
Gemüsebouillon (Plantaforce)
etwas Butter, Salz, Pfeffer

Milch aufkochen, Zitronensaft und Jogurt verrühren und zu der heissen Milch geben. So lange rühren, bis die Masse sich trennt. Diese in ein Tuch abgiessen, den Saft behalten. Die Milchmasse in eine Form drücken und kühlstellen. Die kalte Milchmasse in Würfel schneiden. Diese Würfel in Butter anbraten und aus der Pfanne nehmen.
Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln andünsten und mit 5 EL Milchsaft ablöschen. Kurkuma, Cayenne, Garam Masala und Korianderblätter zugeben und mit dem restlichen Saft auffüllen. Tomatenwürfel und Erbsen zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
In der Zwischenzeit den Couscous in eine Schüssel geben und mit heisser Gemüsebouillon übergiessen, bis er knapp bedeckt ist. Mit Klarsichtfolie abdecken und 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Dann mit der Gabel auflockern, in etwas Butter erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die gebratenen Milchwürfel in die Sauce geben, Petersilie zugeben, aufkochen und mit dem Couscous servieren.

Vreni Gigers Tipp: Dies ist das indische Originalrezept. Im Winter lässt sich das Curry auch sehr gut mit blanchierten und gewürfelten Wurzelgemüsen wie Karotten, Sellerie und Pastinaken zubereiten.

A.Vogel

BUCHTIPPS

Jetzt lesen!

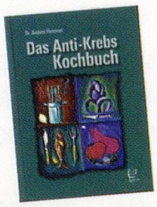
«Vom Zufall des Gelesenen hängt es ab, was du bist.»

Elias Canetti

Heilende Selbstmassage
Alltagsbeschwerden wegmassieren.
Von Valeria Füchtner.
Blv 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 innneren Schweinehund
Von M. v. Münchhausen/M. Despeghel.
Verlag Gräfe & Unzer, brosch., 192 S.
CHF 29.90/Euro 16.90
Bestell-Nummer 254

Weil ich mit Schmerzen leben muss
Interviews mit Schmerzpatienten. Therapiewege bei chron. Beschwe
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.
Blv 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 (Vorauszahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).