

**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](#)

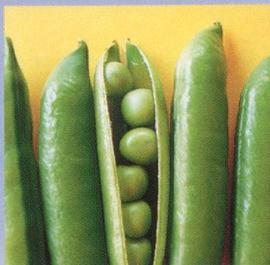
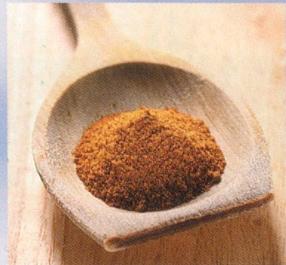
#### Terms of use

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:** 12.01.2026

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

stark



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!



## 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



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