

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 4: Ernährung : Tipps für Kids

**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>**

acht

gut



KostProben

von

Joannis

Malathounis



## Sauerampfersuppe mit Knoblauch-Croûtons

4 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

100 g Weissbrotwürfelchen

7 dl (700 ml) Gemüsefond

0,5 dl (50 ml) Noilly Prat (frz. Wermut)

2 dl (200 ml) Rahm

2 Bund Sauerampfer

Zitronenschale, fein gerieben

Herbamare, Pfeffer

1 dl (100 ml) geschlagene Sahne

Das Olivenöl sanft erhitzen, die Knoblauchzehe und die Brotwürfel zugeben, goldbraun rösten. Auf Küchenpapier entfetten.

Gemüsefond, Noilly Prat und Rahm um ca. ein Drittel reduzieren, Sauerampfer zugeben, im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Zitronenschale, Salz und Pfeffer zugeben und die Suppe kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Die Schlagsahne zugeben und anrichten. Geröstete Brotwürfel erst am Tisch als Einlage in die Suppe geben.

## Warmer Kartoffelsalat mit Löwenzahn und gegrilltem Paprika

4 rote und gelbe Paprikaschoten

1 dl (100 ml) Gemüsebrühe

(Plantaforce)

250 g Kartoffen (z.B. Sorte «La Ratte»),

gekocht und in Scheiben geschnitten

2 Schalotten, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

4 EL Olivenöl

4 EL Weissweinessig

Herbamare, Pfeffer

100 g Löwenzahnsalat

Parmesan nach Belieben

Paprika (Peperoni) putzen und vierteln, im Ofen bei 250 °C etwa 15 Minuten grillen. Schälen und in Streifen schneiden.

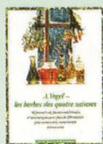
Gemüsebrühe mit Schalotten und Knoblauch leicht erwärmen, salzen, pfeffern, Olivenöl und Essig zugeben. Kartoffeln und Paprika einlegen. In einer grossen Schüssel die Löwenzahnblätter unterheben und sofort servieren (im Bild: eine Variante mit Rucola). Nach Belieben mit gehobeltem Parmesan dekorieren.

**Joannis Malathounis Tipp:** Gut machen sich auch frische Kräuter wie Schnittlauch, Basilikum und Kerbel.



# A.Vogel Buchtipps

## Jetzt lesen!



### Les herbes des quatre saisons

Plantes pur la santé, la beauté et la cuisine.  
A. Vogel Verlag, broschiert, 126 S.  
CHF 18.50/Euro 10.45  
Bestell-Nummer 141



**Das grosse Handbuch der Homöopathie**  
Ein Ratgeber für die ganze Familie.  
Von Eric Meyer (Hrsg.)  
H. Hugendubel Verlag, gebunden, 320 S.  
CHF 19.80/Euro 9.95  
Bestell-Nummer 400



**Lernen ist Leben**  
Know-how für die zweite Lebenshälfte.  
von Monica Fauss  
Patmos Verlag, broschiert, 187 S.  
CHF 29.00/Euro 16.00  
Bestell-Nummer 401



**Welt retten für Einsteiger**  
Praktische Alltagstipps für den Planeten  
Erde und ein gutes Gewissen.  
Von Christian Berg und Manuel Hartung.  
dtv Verlag, broschiert, 180 S.  
CHF 21.10/Euro 12.00  
Bestell-Nummer 402



**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



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



**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

**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).