

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

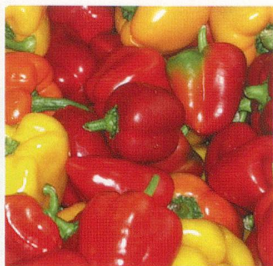
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



KostProben

von

Joannis

Malathounis



Sauerampfersuppe mit Knoblauch-Croûtons

- | | |
|--|---------------------------------|
| 4 EL Olivenöl | 2 dl (200 ml) Rahm |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Bund Sauerampfer |
| 100 g Weissbrotwürfelchen | Zitronenschale, fein gerieben |
| 7 dl (700 ml) Gemüsefond | Herbamare, Pfeffer |
| 0,5 dl (50 ml) Noilly Prat (frz. Wermut) | 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 Knoblauchzehe, fein geschnitten |
| 1 dl (100 ml) Gemüsebrühe
(Plantaforce) | 4 EL Olivenöl |
| 250 g Kartoffeln (z.B. Sorte «La Ratte»),
gekocht und in Scheiben geschnitten | 4 EL Weissweinessig |
| 2 Schalotten, fein gewürfelt | 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!

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

Elias Canetti



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. Despegel.
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).