

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 5: Rosen ohne Dornen  
  
**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](#)

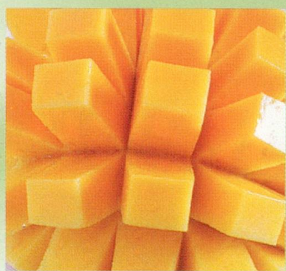
### **Terms of use**

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:** 21.02.2026

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





KostProben

von

Felix

Häfliger



## Pikanter Mangosalat

1 reife Mango, ca. 350 g  
1 Freilandgurke, ca. 250 g  
25 g Cashewnüsse  
1 TL grüne thailändische Currypaste  
2 EL Erdnussöl

1 Limette  
1/2 EL thailändische Fischsauce  
1/2 EL Roh-Rohrzucker  
100 g Cherrytomaten  
1 Bund Schnittlauch

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. In Streifen schneiden, 50 g Abschnitte für die Sauce beiseite legen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen. In Stäbchen schneiden. Mit den Mangostreifen mischen. Cashewnüsse grob hacken. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite legen. Currypaste im Öl kurz andünsten, vom Herd nehmen. Limettenschale dazu-reiben, Saft dazupressen. Fischsauce, Zucker und Mango-Abschnitte beigeben. Alles fein pürieren. Mit Mango und Gurke mischen. Tomaten in Scheiben schneiden, zu Mango und Gurke geben, mischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Cashewnüssen darüber streuen.

**Felix Häfligers Tipp:** Mango ist ausgesprochen reich an Vitamin A, verdauungsfördernd und sehr gut verträglich. Die vielseitige Frucht schmeckt auch pikant zubereitet sehr erfrischend. Achten Sie darauf, dass sie wirklich reif ist.



## Fenchel-Carpaccio

400 g Fenchel  
50 g schwarze Oliven, entsteint  
Olivenöl zum Braten  
1 TL rosa Pfefferkörner, getrocknet

Saft einer Zitrone  
2 EL Zitronen-Ölivenöl  
Herbamare® Original  
Pfeffer aus der Mühle

Fenchel mit dem Gemüsehobel längs in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden, so dass sie beim Wurzelansatz noch zusammenhängen. Oliven längs vierteln. Beides portionenweise in reichlich heißem Öl auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten, bis der Fenchel etwas Farbe annimmt. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fenchelscheiben und Oliven auf einer Platte auslegen. Pfefferkörner zwischen den Fingern zerbröseln und darüber streuen. Zitronensaft, Öl, wenig Herbamare und Pfeffer verquirlen. Über den Fenchel träufeln. Zugedeckt 30 Minuten marinieren.

Beide Rezepte stammen aus dem neuen Kochbuch «A.Vogel für Geniesser».



# Genuss ohne Reue.



Aus kontrolliert  
biologischem Anbau.

**A.Vogel**

**A.Vogel Bambu® Früchte- und Getreidekaffee**

- schont Nerven, Herz, Kreislauf und Magen
- ist von Natur aus ohne Koffein
- schmeckt wunderbar aromatisch

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)