

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 1: Richtige Ernährung für Sportler

**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**

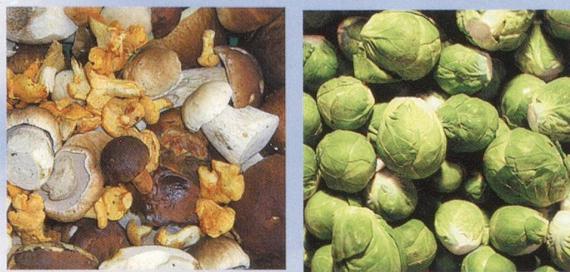
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 22.02.2026

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



KostProben  
von  
Joannis  
Malathounis



## Gebratene Steinpilze mit Polentacreme

100 g Polentagriess  
1/4 Liter Milch  
100 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)  
50 g Butter

Salz (Herbamare)  
200 g Steinpilze (oder andere Pilze  
der Saison )  
etwas reifer Parmesan

Polentagriess in die Flüssigkeit rieseln lassen, aufkochen und so lange köcheln, bis eine cremeartige Konsistenz erreicht ist. Die Butter zugeben und salzen. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Butter in der Pfanne dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Polenta geben. Parmesan darüber hobeln.



## Rahmkohlrabi mit Rosenkohlblättern

2 Kohlrabi  
300 ml Rahm (süße Sahne)  
200 ml Gemüsefond  
Salz, Muskatnuss  
etwas Weissweinessig

gehackte Petersilie  
200 g Rosenkohl  
20 g Butter  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden. In gesalzenem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Die Sahne mit dem Gemüsefond etwas einkochen lassen, den Kohlrabi zufügen und mit Salz, Muskat und Essig würzen. Ein paar Minuten ziehen lassen. Petersilie einschwenken.

Die Rosenkohlblätter vom Strunk entfernen, waschen und weich dämpfen. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Rosenkohlblätter durchschwenken und würzen. Den Rosenkohl auf dem Rahmkohlrabi anrichten.