Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 2: Allergien im Vormarsch

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: 25.12.2025

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

KostProben von Vreni Giger

Curry-Zitronengras-Suppe

1 Zwiebel
1 Banane
1 Apfel
1 EL Butter
Ingwer (ein ca. 2 cm langes Stück, nach Geschmack mehr oder weniger)
200 g Zitronengras
3 EL Kokosflocken
3 EL Curry
evtl. etwas «Batida de Coco»-Likör
1 l Gemüsebouillon (Plantaforce)
1/4 l Rahm (süsse Sahne)
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel, Banane, Apfel und Ingwer klein schneiden und in einem Esslöffel Butter andünsten. Zitronengras schneiden und mitdünsten, die Kokosflocken zugeben. Das Ganze mit viel Curry bestäuben und mit dem Likör (oder etwas Gemüsebrühe) ablöschen. Gemüsebouillon auffüllen und die Masse weich kochen. Mixen und durch ein Spitzsieb geben. Das Ganze mit Rahm verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vreni Gigers Tipp: Mit einem Spiess von Riesencrevetten, Fisch oder Hähnchenbrust oder vegetarisch mit gebratenen Ananas und Bananen wird die Suppe zu einer eigenständigen kleinen Mahlzeit.

Sammetsuppe

Je etwa 50 g Sellerie, Lauch, Zwiebel, Kohlrabi, Karotten/gelbe Pfälzer Rüebli
75 g Appenzeller Mostbröckli (ersatzweise Bündnerfleisch oder guter Rohschinken)
1/2 l Rindsbouillon oder Gemüsebrühe
2 Eigelb
100 ml Rahm (süsse Sahne)
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

Die Gemüse und die Mostbröckli in sehr kleine Würfelchen schneiden (Brunoise, etwa 1 bis 2 mm). Gemüse mit Butter glasig andünsten, Mostbröckli dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon auffüllen, aufkochen lassen. Abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit Rahm und Eigelb binden, nicht mehr aufkochen.

Vreni Gigers Tipp: Diese traditionelle Appenzeller Suppe kann auch vegetarisch zubereitet werden – mit Gemüsebrühe und ohne Mostbröckli.