Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 3: Exklusives für Ihr Wohlbefinden

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

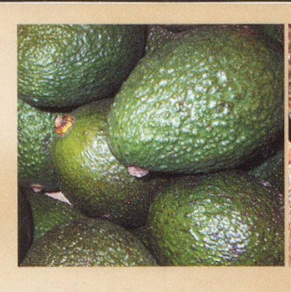
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

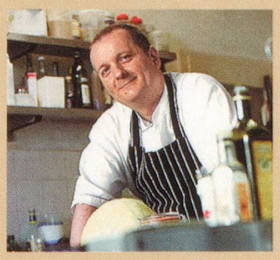
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

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



KostProben
von
Joannis Malathounis



Möhrenküchlein mit Feta und Oliven

250 g Möhren, gerieben,
250 g mehlige Kartoffeln, gerieben und ausgedrückt
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
1 EL Mehl
1 Ei, geschlagen
1/2 TL Salz (Herbamare)
etwas schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
100 g Fetakäse, zerdrückt
10 schwarze Oliven, entkernt und klein gehackt

Möhren, Kartoffeln, Frühlingszwiebeln, Mehl, Ei, Salz und Pfeffer mischen. In einer beschichteten Pfanne kleine Küchlein knusprig und goldbraun backen. Auf Küchenpapier entfetten. Abkühlen lassen. Feta und Oliven gleichmässig darauf verteilen.

Avocado-Ziegenkäse-Crostini

20 Scheiben Baguette
1 grosse Avocado
150 g Ziegenfrischkäse
abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone
Salz (Herbamare Spicy), Tabasco

Baguettescheiben mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 180 bis 200 °C im Ofen etwa 10 Minuten goldgelb backen. Avocado, Käse, Zitronensaft und -schale, Salz und Tabasco in der Küchenmaschine zu einem feinen Püree mixen. Auf den Crostini verteilen.

A.Vogel

«Für meine gesunde Verdauung bin nur ich verantwortlich.»

Die Verantwortung für unser tägliches Wohlbefinden tragen nicht die Gesundheitsorganisationen, sondern wir selbst. Daher gibt es jetzt wirksame Pflanzenkombinationen von A.Vogel, dem Pionier für die natürliche Gesundheit mit langjähriger Erfahrung in biologischem Anbau und nachhaltiger Herstellung. Die A.Vogel Wohlfühl-Produkte wirken bei unseren individuellen körperlichen Schwachstellen unterstützend und sorgen so für ein gutes und gesundes Lebensgefühl. Jetzt neu im Fachhandel und in grösseren Coop Supermärkten erhältlich. **www.avogel.ch**