

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 12: Reizdarm natürlich behandeln

Rubrik: 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: 27.04.2026

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



Felix Häfligers A. Vogel-Küche

Felix Häfliger, Autor des Kochbuches «A. Vogel für Geniesser», lebt und kocht mittlerweile in Thailand.

Fenchelcarpaccio

Rezept für 4 Personen



400 g Fenchel
 50 g schwarze Oliven, entsteint
 Olivenöl zum Braten
 1 TL rosa Pfefferkörner, getrocknet
 Saft einer Zitrone
 2 EL Olivenöl
 Herbamare
 Pfeffer aus der Mühle

Fenchel mit dem Gemüsehobel längs in 3 bis 4 Millimeter dicke Scheiben schneiden, so dass sie beim Wurzelansatz noch zusammenhängen. Oliven längs vierteln. Beides portionenweise in 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. Rosa Pfefferkörner zwischen den Fingern zerbröseln und darüber streuen. Zitronensaft, Öl, wenig Herbamare und Pfeffer verquirlen. Über den Fenchel träufeln. Zugedeckt 30 Minuten marinieren.

Felix Häfligers Tipp:

Für ein kleines, aber feines Wintermenü servieren Sie das Fenchel-Carpaccio als Vorspeise zum folgenden Gericht «Saibling in der Folie».

Felix Häfligers A. Vogel-Küche

Das Buch – auch ein ideales Geschenk – können Sie mit der Karte am Heftende oder im Internet unter www.avogel.ch bestellen.

Saibling in der Folie

Rezept für 4 Personen



4 küchenfertige Saiblinge à ca. 300 g
 1 unbehandelte Zitrone
 100 g Champignons
 300 g Tomaten, 150 g Karotten
 je 2 Zweige glatte Petersilie und Estragon
 1 Zweig Rosmarin, 4 Lorbeerblätter
 ½ TL Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
 100 ml Weisswein oder Apfelwein
 Alufolie

Fische mit kaltem Wasser waschen, trocken tupfen. Zitronenschale in eine Schüssel fein abreiben. Zitronensaft auspressen, Fische mit dem Saft innen und aussen beträufeln. 4 grosse Stücke Alufolie bereit legen. Champignons und Tomaten würfeln, Karotten in feine Streifen schneiden. Petersilie und Estragon grob, Rosmarinnadeln fein hacken. Alles mit der Zitronenschale, Herbamare und Pfeffer mischen. Die Hälfte in der Mitte der Folienstücke verteilen. Fische innen und aussen mit Herbamare würzen, auf das Gemüse legen. Restliches Gemüse und Lorbeer auf die Fische häufen. Wein dazugiessen. Folien dicht verschliessen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Folienpakete auf einem Blech in der Ofenmitte 15–20 Minuten garen. In der Folie servieren. Dazu passt Trockenreis.

Felix Häfligers Tipp:

Das Gericht kann man auch mit Forellen oder pro Person 150–200 g Fischfilets zubereiten. Bei Filets verringert sich die Garzeit auf 8–10 Minuten, danach 3–4 Minuten auf vorgewärmten Tellern ziehen lassen.