

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 11: Starkes Immunsystem

**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:** 23.02.2026

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



## Felix Häfligers A. Vogel-Küche

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

# Selleriesuppe mit Dillsamen

Rezept für 4 Personen



150 g Stangensellerie  
150 g Knollensellerie  
100 g Kartoffeln, mehlig kochend  
1 grosse Zwiebel, gehackt  
1 TL Dillsamen  
1 EL Olivenöl (wenn möglich, Zitronen-Olivenöl)  
50 ml Weisswein nach Belieben  
600 ml Herbamare Bouillon  
Trocomare  
Pfeffer aus der Mühle

Stangensellerie in Scheibchen, Knollensellerie und Kartoffeln in Würfel schneiden. Mit Zwiebel und Dillsamen im Öl gut andünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Mit der Gemüsebouillon auffüllen, aufkochen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit Trocomare und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**Felix Häfligers Tipps:** Dillsamen sind in gut sortierten Geschäften und oft auch in Drogerien erhältlich. Die Suppe schmeckt auch gekühlt. Das Gericht ist kalorienarm, cholesterin-, gluten- und laktosefrei. Dazu passen Kichererbsen-Grissini, ein weiteres Rezept aus dem Kochbuch «A. Vogel für Geniesser», oder gekaufte Vollkorn-Grissini.

## 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](http://www.avogel.ch) bestellen.

# Kürbis-Kastanien-Quiche mit Lachs

Rezept für 4 Personen

**Grundrezept Käse-Olivenöl-Teig:** Für eine Kuchenform von 28 cm Durchmesser 50 ml Weisswein oder Wasser mit 1/4 TL Herbamare und 80 ml Olivenöl im Schüttelbecher gut mischen. Zu 175 g Vollkornmehl und 50 g fein geriebenem Greyerzer geben. Alles zu einem weichen Teig zusammenfügen. Eventuell noch etwas mehr Mehl beigeben und in Klar- sichtfolie verpackt eine Stunde kühl stellen.



1 Portion Käse-Olivenöl-Teig (s. links)  
800 g Kürbis, z.B. Butternuss, geschält  
je 1/2 TL Anissamen, schwarze Senfkörner  
je 1 TL Koriandersamen, Herbamare  
2 EL Kürbiskerne  
2 EL Buchweizen, ganze Samen, geröstet  
100 g gekochte, geschälte Kastanien  
je 1 EL Walnussöl und Olivenöl  
200 g Räucherlachs, in dünnen Scheiben  
Für den Guss: 1 grosses Ei, 100 g Crème fraîche oder Sauerrahm, 1 Prise Safranfäden, Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Kuchenform mit dem ausgewellten Teig auslegen, einen Rand formen. Teigboden dicht einstechen und ca. 30 Minuten kühl stellen. Alle Zutaten für den Guss verquirlen und abschmecken.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbis in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Anis, Senf und Koriander mit Herbamare im Mörser fein zerstoßen. Mit Kürbiskernen, Buchweizensamen, Kastanien und den Ölen zum Kürbis geben und gut mischen. Auf dem Ofenblech oder in einer grossen Gratinform in der Ofenmitte ca. 30 Minuten weich garen. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Kastanien mit einer Gabel etwas zerdrücken. Lachs in Streifen schneiden. Mit Kürbis und Guss mischen, auf dem Teig verteilen. Bei 180 °C 25 bis 30 Minuten backen. Mit grünem Salat servieren.