

# Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 5: **Schöne Haut mit Pflanzen**

PDF erstellt am: **08.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Kochen Sie sich gesund & schön!

## Frühstück – vitaminreich

1 Grapefruit, 2 TL Honig  
4 Scheiben Vollkornbrot  
200 g Hüttenkäse  
1 reifer Pfirsich oder Erdbeeren  
1 EL Mandelsplitter

1 Bund Radieschen, Schnittlauchröllchen  
Grapefruit halbieren und das Fruchtfleisch vorsichtig am Rand lösen. In die Mitte 1 TL Honig geben.

Die Brotscheiben mit Hüttenkäse bestreichen. Zwei Schnitten mit Radieschenscheiben und Schnittlauch belegen. Für die süsse Variante Pfirsiche in dünne Spalten oder Erdbeeren in Scheiben schneiden, die Hüttenkäsebrote damit belegen und mit Mandelsplittern bestreuen. Dazu passt ein erfrischender Zitronentee.

## Karotten-Frischkost

4 mittlere Karotten  
4 EL Joghurt, 2 EL Rahm (Sahne)  
frischer Dill, Herbamare Spicy  
1 EL Zitronensaft, 4 Walnüsse

Karotten fein raspeln. Die restlichen Zutaten für die Sauce gut verrühren, über die Karotten geben und gut mischen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

## Spinatsuppe mit Parmesan

200 g frischer Spinat, 1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl  
 $\frac{3}{4}$  l Plantaforce Gemüsebrühe  
10 g Butter, 1 EL Vollkornmehl  
Herbamare, Muskat

1 Eigelb, 2 EL Crème fraîche  
frisch geriebener Parmesan  
Den gewaschenen und geputzten Spinat in einem Topf ohne Wasser dünsten bis er zusammengefallen ist. Nach dem Abkühlen kleinhacken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, im Öl andünsten. Spinat dazugeben und mit

der Gemüsebrühe aufgiessen. Die weiche Butter mit dem Mehl verkneten und zum Binden in die Suppe geben. Nach etwa 5 Minuten das Eigelb mit der Crème fraîche verrühren und unterheben. Würzen und zum Schluss den Parmesan darüberstreuen.

## Vollkorn-Gemüsenudeln

200 g Vollkornnudeln  
1 Stange Lauch, 2 Karotten  
2 Tomaten, 100 g frische Pilze  
1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl,  
Ingwer, Sojasauce, Herbamare Spicy  
1 EL ohne Fett gerösteter Sesam

Die Nudeln in reichlich Wasser mit Salz und einem TL Öl kochen. Die Tomaten häuten, das übrige Gemüse putzen und kleinschneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bissfest garen. Mit den Gewürzen gut abschmecken. Die Nudeln auf zwei Teller verteilen, das Gemüse darüber geben und mit dem Sesam bestreuen.

## Zwischendurch – Erfrischendes

### Dickmilch mit Sanddorn

1 Becher Dickmilch, 2 EL Sandornmark mit Honig gesüsst, 1 Msp. Vanillepulver  
Alles gut miteinander verrühren. Fertig!

### Buttermilch mit Früchten

$\frac{1}{2}$  l Buttermilch, 1 Banane, evtl. wenig Honig  
200 g frische Beeren der Saison  
Alles im Mixer pürieren. Fertig!

### Molkosan-Orangen-Drink

$\frac{1}{2}$  l Wasser,  $\frac{1}{2}$  EL Molkosan (Milchsäurekonzentrat von A. Vogel), Saft von 1 Orange  
1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig  
je 1 Prise Zimt und Ingwer  
Alles gut verrühren. Fertig!

• MH

Die Rezepte sind für zwei Personen.