

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 1: Fit statt dick

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 24.04.2025

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

Die A. Vogel Naturküche



Bunter Gemüsetopf mit Nudeln

300 g Blumenkohl	1 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
200 g Brokkoli	Herbamare
100 g Champignons	Pfeffer aus der Mühle
eine halbe Sellerieknolle	1 EL getrockneter Majoran
1 Zwiebel	1 EL geriebener Parmesan
2 Karotten	50 g Vollkornnudeln
2 EL Olivenöl	

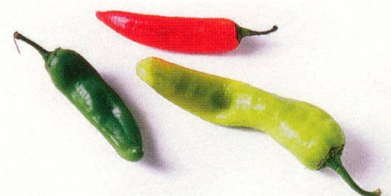
Gemüse putzen, würfeln, Zwiebel kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten und das Gemüse zugeben. Mit der heißen Brühe aufgießen und Majoran dazugeben. Etwa 20 Min. köcheln lassen, dann die Nudeln dazugeben und noch weitere 10 Min. leise kochen lassen. Mit Pfeffer und Herbamare abschmecken, mit Parmesan bestreut servieren.

Italienische Kohlsuppe

500 g Weisskohl	1,5 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote	1 EL A. Vogel Kräutermischung
2 Stangen Staudensellerie	Gemüse mit Thymian und Lavendel
2 Zwiebeln	2 getrocknete Chilischoten
250 g Karotten	4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	2 EL Aceto balsamico
1 Dose geschälte Tomaten	Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Gemüse putzen und kleinschneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Nach und nach das Gemüse zugeben, den Weisskohl zuletzt. Die Tomaten mit dem Saft dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Gewürze und Kräuter zugeben. Die Kohlsuppe nur so lange köcheln lassen bis das Gemüse noch bissfest ist. Mit dem Balsamico-Essig pikant abschmecken.

An diesen «Fatburner-Suppen» können Sie sich satt essen. Mit einem guten Vollkornbrot stellen sie eine vollständige Mahlzeit dar. Als Dessert können Sie eine Quarkspeise oder Joghurt mit frischen Früchten reichen.



A.Vogel

Frisch und
pikant für
die kreative
Küche!



Herbamare® Spicy

Mit 12 erntefrischen Kräutern und Gemüsen,
frischem Chilli und Pfeffer aus kontrolliert
biologischem Anbau und dem besonderen
Meersalz aus der Camargue.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel