

# Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 1: **Fit statt dick**

PDF erstellt am: **30.06.2024**

## **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.

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             |                               |

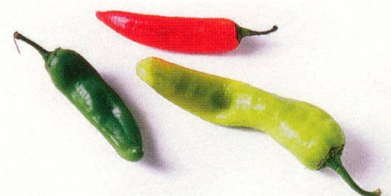
Gemüse putzen, würfeln, Zwiebel kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten und das Gemüse zugeben. Mit der heißen Brühe aufgießen und Majoran dazugeben. Etwa 20 Min. köcheln lassen, dann die Nudeln dazugeben und noch weitere 10 Min. leise kochen lassen. Mit Pfeffer und Herbamare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