

Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Wasser : Quelle der Gesundheit**

PDF erstellt am: **29.06.2024**

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.



Kürbis-Kokossuppe mit Ingwer

| | |
|---|-----------------------------------|
| 1 Zwiebel, 20 g Butter | frisch gemahlener Pfeffer, Muskat |
| 1 daumengrosses Stück Ingwer | 2-3 EL Zitronensaft |
| 400 g Hokkaido-Kürbisfleisch | Meersalz |
| 3 dl (300 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce) | 0,75 dl (75 ml) Sahne |
| 4 dl (400 ml) Kokosmilch | 2 EL gehackte Petersilie |

Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken, Kürbis würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und die Hälfte des Ingwers glasig dünsten. Kürbiswürfel dazugeben, mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Die Hälfte der Kokosmilch dazugeben und zugedeckt garen bis der Kürbis weich ist.

Mit dem Pürierstab mixen, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft, Sahne und restliche Kokosmilch und Ingwer dazugeben. Aufkochen, nochmals abschmecken. Mit der Petersilie bestreuen.

Quinoakranz mit scharfer Ingwer-Chili-Sauce

| | |
|---|-------------------------------|
| Zutaten für den Quinoakranz: | Zutaten für die Sauce: |
| 250 g Quinoa | 200 g rote Paprikaschoten |
| 6 dl (600 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce) | 1-3 rote Chilischoten |
| 400 g Karotten | 1-3 Knoblauchzehen |
| 2 Eier | 30 g frischer Ingwer |
| 100 g geriebener Emmentaler | 100 g Honig |
| Herbamare | 1 dl (100 ml) Obstessig |
| frisch gemahlener Pfeffer, Muskat | Herbamare Spicy |
| Fett für die Form | 1 EL Sojasauce |

Quinoa in einen Topf geben, ohne Fett leicht erwärmen. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen und bei kleiner Flamme 15 Minuten garen. Karotten putzen, in 1 cm kleine Würfel schneiden, nach 5 Minuten Garzeit zum Quinoa geben.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Kranz- oder Gugelhupfform fetten. Eier trennen, Eiweiss steif schlagen. Die Eigelbe und den Käse in die abgekühlte Quinoamasse geben und unterheben. Mit den Gewürzen abschmecken. Am Schluss den Eischnee unterheben, in die Form füllen. Etwa 30 Minuten im Ofen garen. Auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden.

Für die Sauce die Paprikaschoten fein würfeln, Chilischoten längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. In einen Topf geben, Honig und Essig dazugeben und zugedeckt etwa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab mixen. Mit Herbamare und Sojasauce abschmecken. Zum Quinoakranz reichen.

Tipp: Die scharfe Sauce passt warm oder kalt auch gut zu Frühlingsrollen oder Gemüse.



A.Vogel



Nicht nur Liebe geht durch den Magen.

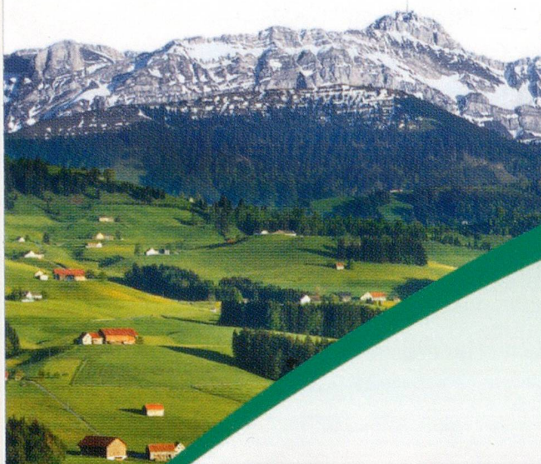
Das wusste auch Alfred Vogel, der sich schon früh der belastenden Wirkung des Koffeins bewusst war. Daher suchte er nach einem alternativen, schonenden Genuss: aus geröstetem Weizen- und Gerstenkorn bereite er seinen wohlschmeckenden, magen-schonenden Getreidekaffee zu.

Der aromatische, volllösliche Früchte- und Getreidekaffee-Extrakt aus kontrolliert biologischem Anbau enthält keine Kaffeebohnen und ist somit von Natur aus koffeinfrei.

A.Vogel Bambu® wirkt schonend auf Herz, Kreislauf, Magen und Nerven. Daher ist er für nervlich überbeanspruchte Menschen sowie Personen mit Bluthochdruck eine gesunde Alternative.

Pionier der Naturheilkunde
- seit 1923

A. Vogel



Erhältlich in Drogerien,
Reformhäusern und
ausgewählten Apotheken
und Lebensmittelgeschäften

Für gesunden, natürlichen Kaffeegenuss:
A.Vogel Bambu® in verschiedenen Geschmacksrichtungen.