A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 1: **Die Heilkraft des Bitteren**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Nutzungsbedingungen

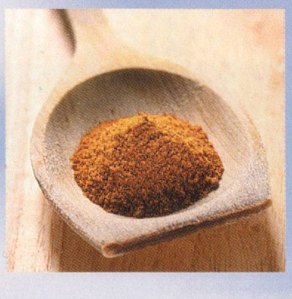
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

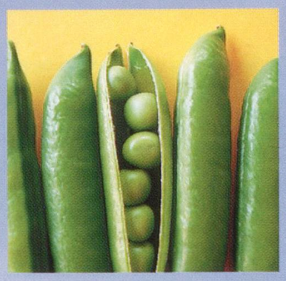
Haftungsausschluss

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch





KostProben von Vreni Giger

Indisches Curry mit Couscous

2 l Milch
2 EL Zitronensaft
125 g Jogurt
5 EL Butter
2 EL Ingwer
1 EL Knoblauch
150 g Zwiebeln
250 g Milchsaft (entsteht bei der Zubereitung der Milch; s. Rezept)
1 TL Kurkuma
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Korianderblätter
1 EL Garam Masala (indische Gewürzmischung, Supermarkt oder Spezialgeschäfte)
600 g Tomatenwürfel
300 g Erbsen
3 EL Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker

für den Couscous:
240 g Couscous
Gemüsebouillon (Plantaforce)
etwas Butter, Salz, Pfeffer

Milch aufkochen, Zitronensaft und Jogurt verrühren und zu der heissen Milch geben. So lange rühren, bis die Masse sich trennt. Diese in ein Tuch abgiessen, den Saft behalten. Die Milchmasse in eine Form drücken und kühlstellen. Die kalte Milchmasse in Würfel schneiden. Diese Würfel in Butter anbraten und aus der Pfanne nehmen.
Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln andünsten und mit 5 EL Milchsaft ablöschen. Kurkuma, Cayenne, Garam Masala und Korianderblätter zugeben und mit dem restlichen Saft auffüllen. Tomatenwürfel und Erbsen zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
In der Zwischenzeit den Couscous in eine Schüssel geben und mit heisser Gemüsebouillon übergiessen, bis er knapp bedeckt ist. Mit Klarsichtfolie abdecken und 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Dann mit der Gabel auflockern, in etwas Butter erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die gebratenen Milchwürfel in die Sauce geben, Petersilie zugeben, aufkochen und mit dem Couscous servieren.

Vreni Gigers Tipp: Dies ist das indische Originalrezept. Im Winter lässt sich das Curry auch sehr gut mit blanchierten und gewürfelten Wurzelgemüsen wie Karotten, Sellerie und Pastinaken zubereiten.

A.Vogel

BUCHTIPPS

Jetzt lesen!

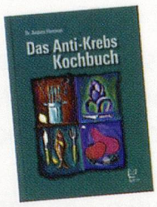
«Vom Zufall des Gelesenen hängt es ab, was du bist.»

Elias Canetti

Heilende Selbstmassage
Alltagsbeschwerden wegmassieren.
Von Valeria Füchtner.
Blv Buchverlag, broschiert, 95 Seiten
CHF 25.50/Euro 12.95
Bestell-Nummer 263

Ins Glück stolpern
Unterhaltsame, intelligente Psychologie.
Von Daniel Gilbert.
Riemann Verlag, gebunden, 446 Seiten
CHF 33.60/Euro 19.00
Bestell-Nummer 264

Köstlich kochen ohne Milchzucker
Ratgeber für Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit und Milcheiweiss-Allergie. Von Christiane Hof.
Trias Verlag, broschiert, 95 Seiten
CHF 22.60 / EUR 12.90
Bestell-Nummer 242



Das Anti-Krebs-Kochbuch
Krebs vorbeugen durch gesunde Ernährung. Von Dr. Andrea Flemmer.
Felix Verlag, gebunden, 192 Seiten
CHF 34.90/Euro 19.95
Bestell-Nummer 266

Abnehmen mit dem innneren Schweinehund
Von M. v. Münchhausen/M. Despeghel.
Verlag Gräfe & Unzer, brosch., 192 S.
CHF 29.90/Euro 16.90
Bestell-Nummer 254

Weil ich mit Schmerzen leben muss
Interviews mit Schmerzpatienten. Therapiewege bei chron. Beschwe
Von Hartmut Göbel.
Südwest-Verlag, gebunden, 176 Seiten
CHF 23.60/Euro 12.95
Bestell-Nummer 267

Das Baby ist da!
Wie Sie in den ersten 12 Monaten alles richtig machen. Von Jenifer Calvi.
Blv Buchverlag, gebunden, 255 Seiten
CHF 29.00/Euro 15.95
Bestell-Nummer 268

Stressfrei mit Herzintelligenz.
Gelassen und voller Energie in 5 Schritten.
Von Doc Childre und Deborah Rozman.
Vak-Verlag, broschiert, 190 Seiten
CHF 25.90/Euro 14.95
Bestell-Nummer 269

Zitronenöl und Kräutertee
Naturheilkundliche Fitness (nicht nur) für Berufstätige.
Von Elke Rumpf.
Aurelia Verlag, broschiert, 206 Seiten
CHF 28.80 / Euro 16.90
Bestell-Nummer 257

Richtig gut einkaufen
Einkaufsführer für Ernährungs- und Umweltbewusste. Von Heinz Scholz.
Verlag Textatelier.com, brosch., 240 S.
CHF 29.50/Euro 19.50
Bestell-Nummer 251

So einfach können Sie das gewünschte Buch bestellen:
Einfach Bestell-Nummer auf Bestellkarte am Ende des Heftes notieren, Karte ausfüllen und abschicken. Sie erhalten das Gewünschte anschliessend gegen Rechnung (Vorauszahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).