A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4: **Ernährung : Tipps für Kids**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Nutzungsbedingungen

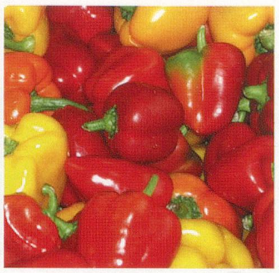
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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

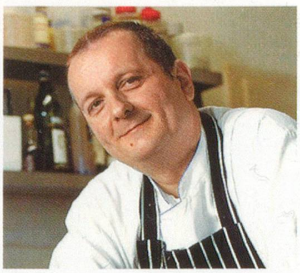
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

http://www.e-periodica.ch



KostProben von Joannis Malathounis



Sauerampfersuppe mit Knoblauch-Croûtons

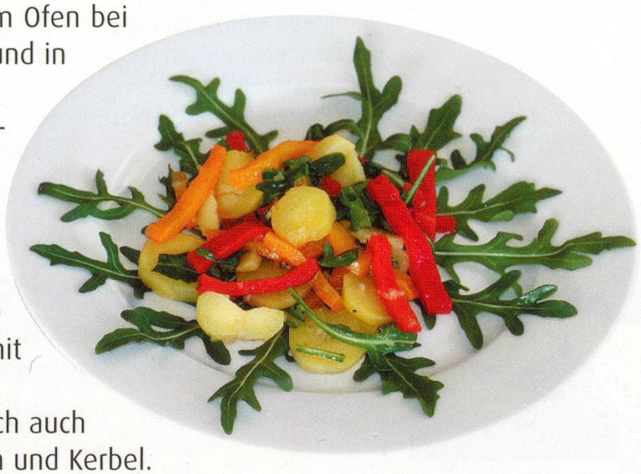
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
100 g Weissbrotwürfelchen
7 dl (700 ml) Gemüsefond
0,5 dl (50 ml) Noilly Prat (frz. Wermut)
2 dl (200 ml) Rahm
2 Bund Sauerampfer
Zitronenschale, fein gerieben
Herbamare, Pfeffer
1 dl (100 ml) geschlagene Sahne

Das Olivenöl sanft erhitzen, die Knoblauchzehe und die Brotwürfel zugeben, goldbraun rösten. Auf Küchenpapier entfetten.
Gemüsefond, Noilly Prat und Rahm um ca. ein Drittel reduzieren, Sauerampfer zugeben, im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Zitronenschale, Salz und Pfeffer zugeben und die Suppe kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Die Schlagsahne zugeben und anrichten. Geröstete Brotwürfel erst am Tisch als Einlage in die Suppe geben.

Warmer Kartoffelsalat mit Löwenzahn und gegrilltem Paprika

4 rote und gelbe Paprikaschoten
1 dl (100 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)
250 g Kartoffen (z.B. Sorte «La Ratte»), gekocht und in Scheiben geschnitten
2 Schalotten, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
4 EL Olivenöl
4 EL Weissweinessig
Herbamare, Pfeffer
100 g Löwenzahnsalat
Parmesan nach Belieben

Paprika (Peperoni) putzen und vierteln, im Ofen bei 250 °C etwa 15 Minuten grillen. Schälen und in Streifen schneiden.
Gemüsebrühe mit Schalotten und Knoblauch leicht erwärmen, salzen, pfeffern, Olivenöl und Essig zugeben. Kartoffeln und Paprika einlegen. In einer grossen Schüssel die Löwenzahnblätter unterheben und sofort servieren (im Bild: eine Variante mit Rucola). Nach Belieben mit gehobeltem Parmesan dekorieren.
Joannis Malathounis Tipp: Gut machen sich auch frische Kräuter wie Schnittlauch, Basilikum und Kerbel.



A.Vogel Buchtipps

Jetzt lesen!

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

Les herbes des quatre saisons
Plantes pur la santé, la beauté et la cuisine.
A. Vogel Verlag, broschiert, 126 S.
CHF 18.50/Euro 10.45
Bestell-Nummer 141

Das grosse Handbuch der Homöopathie
Ein Ratgeber für die ganze Familie.
Von Eric Meyer (Hrsg.)
H. Hugendubel Verlag, gebunden, 320 S.
CHF 19.80/Euro 9.95
Bestell-Nummer 400

Lernen ist Leben
Know-how für die zweite Lebenshälfte.
von Monica Fauss
Patmos Verlag, broschiert, 187 S.
CHF 29.00/Euro 16.00
Bestell-Nummer 401

Welt retten für Einsteiger
Praktische Alltagstipps für den Planeten Erde und ein gutes Gewissen.
Von Christian Berg und Manuel Hartung.
dtv Verlag, broschiert, 180 S.
CHF 21.10/Euro 12.00
Bestell-Nummer 402

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

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

Schadstofffalle Supermarkt?
Schadstoffarme und -freie Alternativen
Von Dr. Andrea Flemmer.
Felix Verlag, gebunden, 192 S.
CHF 31.00/Euro 19.95
Bestell-Nummer 265

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

Weil ich mit Schmerzen leben muss
Interviews mit Schmerzpatienten.
Therapiewege bei chron. Beschwerden.
Von Hartmut Göbel.
Südwest-Verlag, gebunden, 176 S.
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 S.
CHF 29.00/Euro 15.95
Bestell-Nummer 268

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).