A. Vogel Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5: **Rosen ohne Dornen**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Nutzungsbedingungen

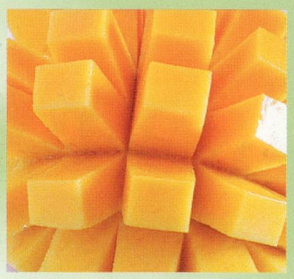
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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

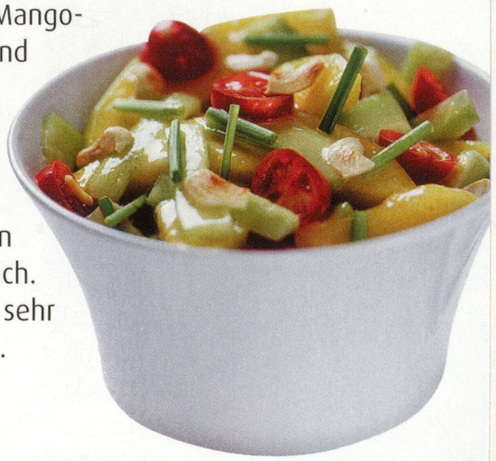


KostProben von Felix Häfliger

Pikanter Mangosalat

1 reife Mango, ca. 350 g
1 Freilandgurke, ca. 250 g
25 g Cashewnüsse
1 TL grüne thailändische Currypaste
2 EL Erdnussöl
1 Limette
1/2 EL thailändische Fischsauce
1/2 EL Roh-Rohrzucker
100 g Cherrytomaten
1 Bund Schnittlauch

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. In Streifen schneiden, 50 g Abschnitte für die Sauce beiseite legen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen. In Stäbchen schneiden. Mit den Mangostreifen mischen. Cashewnüsse grob hacken. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite legen.
Currypaste im Öl kurz andünsten, vom Herd nehmen. Limettenschale dazureiben, Saft dazupressen. Fischsauce, Zucker und Mango-Abschnitte beigeben. Alles fein pürieren. Mit Mango und Gurke mischen. Tomaten in Scheiben schneiden, zu Mango und Gurke geben, mischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Cashewnüssen darüber streuen.
Felix Häfligers Tipp: Mango ist ausgesprochen reich an Vitamin A, verdauungsfördernd und sehr gut verträglich. Die vielseitige Frucht schmeckt auch pikant zubereitet sehr erfrischend. Achten Sie darauf, dass sie wirklich reif ist.



Fenchel-Carpaccio

400 g Fenchel
50 g schwarze Oliven, entsteint
Olivenöl zum Braten
1 TL rosa Pfefferkörner, getrocknet
Saft einer Zitrone
2 EL Zitronen-Olivenöl
Herbamare® Original
Pfeffer aus der Mühle

Fenchel mit dem Gemüsehobel längs in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden, so dass sie beim Wurzelansatz noch zusammenhängen. Oliven längs vierteln. Beides portionenweise in reichlich heissem Öl auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten, bis der Fenchel etwas Farbe annimmt. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Fenchelscheiben und Oliven auf einer Platte auslegen. Pfefferkörner zwischen den Fingern zerbröseln und darüber streuen. Zitronensaft, Öl, wenig Herbamare und Pfeffer verquirlen. Über den Fenchel träufeln. Zugedeckt 30 Minuten marinieren.
Beide Rezepte stammen aus dem neuen Kochbuch «A.Vogel für Geniesser».

Genuss ohne Reue.

Aus kontrolliert biologischem Anbau.

A.Vogel

A.Vogel Bambu® Früchte- und Getreidekaffee

- schont Nerven, Herz, Kreislauf und Magen
- ist von Natur aus ohne Koffein
- schmeckt wunderbar aromatisch

www.avogel.ch