

A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 2: **Allergien im Vormarsch**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

Nutzungsbedingungen

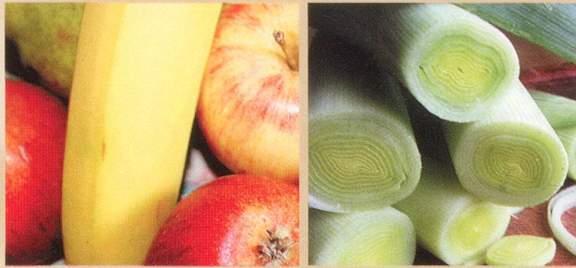
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



KostProben
von
Vreni Giger



Curry-Zitronengras-Suppe

- | | |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 3 EL Kokosflocken |
| 1 Banane | 3 EL Curry |
| 1 Apfel | evtl. etwas «Batida de Coco»-Likör |
| 1 EL Butter | 1 l Gemüsebouillon (Plantaforce) |
| Ingwer (ein ca. 2 cm langes Stück, nach Geschmack mehr oder weniger) | 1/4 l Rahm (süsse Sahne) |
| 200 g Zitronengras | Salz (Herbamare) |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Zwiebel, Banane, Apfel und Ingwer klein schneiden und in einem Esslöffel Butter andünsten. Zitronengras schneiden und mitdünsten, die Kokosflocken zugeben. Das Ganze mit viel Curry bestäuben und mit dem Likör (oder etwas Gemüsebrühe) ablöschen. Gemüsebouillon auffüllen und die Masse weich kochen. Mixen und durch ein Spitzsieb geben. Das Ganze mit Rahm verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vreni Gigers Tipp: Mit einem Spieß von Riesencrevetten, Fisch oder Hähnchenbrust oder vegetarisch mit gebratenen Ananas und Bananen wird die Suppe zu einer eigenständigen kleinen Mahlzeit.



Sammetsuppe

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Je etwa 50 g Sellerie, Lauch, Zwiebel, Kohlrabi, Karotten/gelbe Pfälzer Rüebli | 1/2 l Rindsbouillon oder Gemüsebrühe |
| 75 g Appenzeller Mostbröckli | 2 Eigelb |
| (ersatzweise Bündnerfleisch oder guter Rohschinken) | 100 ml Rahm (süsse Sahne) |
| | Salz (Herbamare) |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Die Gemüse und die Mostbröckli in sehr kleine Würfelchen schneiden (Brunoise, etwa 1 bis 2 mm). Gemüse mit Butter glasig andünsten, Mostbröckli dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon auffüllen, aufkochen lassen. Abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit Rahm und Eigelb binden, nicht mehr aufkochen.

Vreni Gigers Tipp: Diese traditionelle Appenzeller Suppe kann auch vegetarisch zubereitet werden – mit Gemüsebrühe und ohne Mostbröckli.