

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 7: Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 28.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Einen Strauss Rüebli, bitte!

Das gelb-orangefarbene Wurzelgemüse hat viele Namen: Mohrrübe, Möhre, Gelbrübe oder Karotte. Es zählt zu den beliebtesten Gemüsesorten und hat sich längst den Weg von der «Babykost» in die feine Küche gebahnt. Vom frisch gepressten Saft über Suppe, Salat, Gemüse bis hin zu Rüeblikuchen ist die feine, leicht süsslich schmeckende Wurzel verwendbar.

Ab Juni werden die Sommermöhren aus dem heimischen Freilandanbau mit frischem Grün angeboten. Man braucht sie nur zu waschen und abzubürsten. Herbstmöhren sind kräftig, haben eine starke Schale und lassen sich deshalb zwei bis drei Monate, am besten in Sand eingeschlagen, kühl und dunkel aufbewahren.

Die leicht verdaulichen, stark basischen Möhren harmonieren mit vielen anderen Gemüsesorten und sind daher eine feine Zutat für Eintöpfe und Mischgemüse. Als einzelne Beilage zubereitet, schmecken Karotten besonders gut zusammen mit frischer Petersilie, Estragon und Zitronenmelisse.

Zum feinen Genuss kommt noch der hohe gesundheitliche Wert. Das Karotin (der gelbe Farbstoff), das auch als Provitamin A bezeichnet und mit Hilfe von Fett in unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird, ist besonders heilkräftig. Karotin ist gut für die Augen: Bei Sehstörungen, Entzündungen, Nachtblindheit und Ermüdung nach langer Bildschirmarbeit.

Karotten liefern nicht nur das Hautschutzvitamin A und sorgen für ein frisches Aussehen, sondern sind auch gut für die Schleimhäute.

Wer die Heilkraft der Karotten täglich ohne Arbeit geniessen möchte, dem empfehlen wir *Biocarottin* von A. Vogel, das aus frischen, kontrolliert biologisch angebauten Möhren hergestellt wird. Es wird als Paste oder Instant angeboten. Als Aufstrich für Risopan, in Milchshakes, in Joghurt, Quark, Dips, Saucen, Backwaren oder als raffiniertes Dessert ist es vielseitig einsetzbar.

Möhrenrösti mit Kräutercreme

Zutaten für 4 Portionen

400 g Karotten,
400 g mehlig kochende Kartoffeln,
1 Bund frische Petersilie oder Zitronenmelisse,
2 Eier, 8 EL Haferflocken,
HerbamareY zum Ausbacken.

Zutaten Kräutercreme

1 Becher Naturjoghurt,
125 g Crème fraîche,
2 TL Zitronensaft, frisch gemahlener Pfeffer,
Herbamare, 1 Bund frische gemischte Kräuter

So wird's gemacht:

Karotten und Kartoffeln waschen, schälen und ganz fein raspeln. Eier, Haferflocken und kleingeschnittene Kräuter dazugeben und gut untermischen. Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse esslöffelweise in die Pfanne geben und glatt streichen. Rösti von beiden Seiten goldbraun backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kräutercreme servieren.

Für die Sauce Kräuter kleinschneiden und mit den Zutaten verrühren.

Dazu passen ein feiner Blattsalat und eventuell pro Person zwei Scheiben Räucherlachs.

Karotten-Kartoffel-Sekt-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Karotten, 375 g Kartoffeln,
1 mittlere Zwiebel, 2 EL Butter,
¾ l Gemüsebrühe, 100 ml Rahm,
Herbamare, frisch gemahlener Pfeffer,
50 g Walnüsse, ½ Bund Schnittlauch,
100 ml trockener Sekt

So wird's gemacht:

Küchenfertiges Gemüse in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und in heisser Butter andünsten. Brühe aufgiessen und 20 Minuten köcheln lassen. Rahm zugeben. Mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Herbamare und Pfeffer abschmecken. Suppe auf vorgewärmte Teller geben, mit gehackten Walnusskernen und Schnittlauch bestreuen. Am Tisch je einen Schuss kalten Sekt in die Suppe geben. • M.H.