

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 2: Babys und die Liebe zum Wasser

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: 26.04.2025

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

Alles Kohl

Wirsingröllchen

6 grosse Wirsingblätter
30 g getrocknete Steinpilze
200 g Crème fraîche, Herbamare
1 dl (100 ml) Plantaforce Gemüsebrühe

Steinpilze 20 Minuten in 2dl (200 ml) Wasser einweichen. Abgiessen und Einweichwasser auffangen. Pilze fein hacken und mit Herbamare würzen. Wirsingblätter blanchieren und etwas abtrocknen lassen. Der Länge nach halbieren. Die Blätter mit der Crème fraîche bestreichen, die Steinpilzmasse daraufgeben und fest zusammenrollen. In eine Auflaufform legen. Die restliche Crème fraîche mit dem Einweichwasser und der Gemüsebrühe mischen und über die Röllchen giessen. Im Backofen bei 200 Grad zirka 20 Minuten garen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Variante: Sie können die Wirsingblätter auch mit einer Getreidemasse füllen.

Weisskrautcurry

1 kg Spitzkohl
50 g Cashewkerne
1 TL Korianderkörner
1 mittlere Zwiebel
4 EL Olivenöl
je 1 TL Kümmel und Curry
frisch geriebener Ingwer und Zitronenschale
Herbamare, Cayennepfeffer
je 2 EL Tomatenmark und Zitronensaft
Zitronengras oder Petersilie

Den Spitzkohl in breite Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen. Die Nüsse ohne Fett rösten. Den Koriander im Mörser grob zerdrücken. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelringe und den Kohl andünsten, etwas Wasser angiesen, die Gewürze dazugeben und alles etwa 15 Mi-

nuten bissfest garen und abschmecken. Mit kleingeschnittenem Zitronengras oder Petersilie und den Cashewnüssen bestreuen. Dazu schmeckt körniger Reis oder kräftiges Bauernbrot.

Rotkohlsalat

500 g Rotkohl (Blaukabis)
Für die Sauce: 150 g Jogurt
100 g Sahne
Saft von einer halben Zitrone
1 TL Honig
1 Prise Cayennepfeffer
50 g Walnüsse

Alle Zutaten (ohne Nüsse) für die Sauce gut verrühren. Walnüsse grob hacken. Das Blaukraut vierteln, den Strunk ausschneiden. Die Kohlviertel in ganz feine Streifen schneiden. Mit etwas Meersalz gut kneten, bis das Kraut geschmeidig ist. Mit der Sauce gut mischen und mit den Nüssen bestreuen.

Fruchtiger Chinakohlsalat

300 g Chinakohl
2 rosa Grapefruits
Für die Sauce: 2 EL Walnussöl
5 EL Sauerrahm (saure Sahne) oder Jogurt
1 TL mittelscharfer Senf
4 EL Apfelsaft
Herbamare, frische Kräuter

Chinakohl in Streifen schneiden. Grapefruits schälen und filetieren und mit dem Kohl mischen. Die Zutaten für die Sauce mit einem Schneebesen verrühren, über das Gemüse giessen und gut mischen. Mit frischen Kräutern bestreuen.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.