

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 4: Heilpflanzen gegen Schmerzen

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>

Vitaminreich ins Frühjahr

Paprika-Apfelsalat

3 Peperoni (Paprika) in verschied. Farben
3 Äpfel, 1 Bund Petersilie

Für die Sauce:

3 EL Apfelsaft, 2 EL Zitronensaft
2 bis 3 EL Nussmus aus dem Glas, 2 TL Honig
½ TL Herbamare, 1 Prise Zimt, 1 Msp. Ingwer
2 TL geriebener Meerrettich

Alle Zutaten für die Sauce miteinander verrühren. Peperoni in dünne Streifen schneiden. Die geviertelten und entkernten Äpfel fein hobeln. Die Petersilie fein hacken. Die Zutaten in eine Schüssel geben, mit der Sauce übergießen und gut durchmischen.

Frühlingsgemüse

400 g junge Karotten
400 g kleine Zucchini
1 gelbe Peperoni
50 g Butter
6 EL Gemüsebrühe (Plantaforce)
6 EL Rahm (Sahne)
Herbamare, frische Petersilie

Karotten in Scheiben, Zucchini in Würfel und Peperoni in Streifen schneiden. Das Gemüse in der Butter kurz andämpfen, die Gemüsebrühe dazugeben und 10 bis 15 Minuten garen. Rahm zufügen, mit Kräutersalz würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis, Hirse oder Pellkartoffeln.

Schafskäse mit Zucchini

400 g festkochende Kartoffeln
300 g kleine Zucchini
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
½ Bund Zitronenthymian
1,5 dl (150 ml) Olivenöl
abger. Schale von 1 Zitrone
2 Scheiben Schafskäse à 250 g
12 Kirschtomaten
Bratfeste Alufolie

Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden, in Salzwasser 6 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblättchen abzupfen und alles in etwas Olivenöl 3 bis 4 Minuten dünsten. Mit Herbamare würzen, Zitronenschale unterheben. Schafskäse diagonal durchschneiden. Tomaten halbieren. 8 Bögen Alufolie vorbereiten, je 2 übereinander legen. Mit den Kartoffeln und der Gemüsemischung belegen. Darauf den Käse und die Tomatenhälften geben, mit Olivenöl beträufeln. Nochmals mit Herbamare würzen und die Folie gut verschliessen. Die 4 Folienpakete auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft backen. Sofort servieren. Dazu passt ein Fladenbrot oder kräftiges Vollkornbrot.

Minestrone

2 Karotten, 2 kleine Zwiebeln
2 mittlere Kartoffeln,
2 Stangen Staudensellerie
100 g Weisskraut, 1 kl. Stange Lauch
Rosmarin, Thymian, 2 Lorbeerblätter
1 Knoblauchzehe,
100 g Tomatenmark
1 l Plantaforce Gemüsebrühe
50 g Vollkornspaghetti

Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten und mit der Brühe aufgiessen. Das Tomatenpüree und die Kräuter dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter aus der Suppe nehmen. Spaghetti in kleine Stücke brechen, in die Suppe geben und alles nochmals 10 Minuten köcheln lassen.

Dazu schmeckt ein geröstetes Brot mit Olivenöl beträufelt.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.