

Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **61 (2004)**

Heft 10: **"Ich will nur ganz normal leben"**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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.



Saffranreis mit Steinpilzen

Zutaten für den Reis:

300 g Vollkornreis von A. Vogel
1 Liter Wasser, 2 Lorbeerblätter
Plantaforce Gemüsebrühe
1/2 TL Safran, Herbamare
4 EL ger. Parmesan

Zutaten für die Pilze:

400 g frische Steinpilze
1 mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl
Herbamare, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Petersilie

Reis waschen, mit dem Wasser in einen grossen Topf geben und nach Möglichkeit einige Stunden einweichen. So reduziert sich die eigentliche Kochzeit auf 30 Minuten. Nach der Einweichzeit die Lorbeerblätter beifügen und den Reis bei mittlerer Hitze nur mit dem Wasser kochen. Die Gemüsebrühe und den Safran erst zufügen, wenn der Reis das Wasser fast völlig aufgesogen hat.

In der Zwischenzeit die Steinpilze mit einem Pinsel säubern (nicht waschen!). Mit einem Küchenmesser putzen, d.h. braune und unschöne Stellen entfernen. Danach in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, im Öl andünsten. Pilze dazugeben und fertig braten. Zum Schluss mit Herbamare und Pfeffer würzen. Die fein geschnittene Petersilie unterheben. Mit dem fertigen Reis servieren, mit Parmesan bestreuen.

Bulgurpfanne

3,5 dl (350 ml) Plantaforce-Brühe
175 g Bulgur
2 Msp. Safran
300 g Brokkoli

250 g Staudensellerie
250 g Karotten
3 EL Sonnenblumenöl
Herbamare, frisch gem. Pfeffer

Plantaforce Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Bulgur dazugeben. (Bulgur, bekannt aus der Küche des Nahen und Mittleren Ostens, gibt es bei uns als vorgekochtes Weizenprodukt, das schnell zubereitet ist.) 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, zum Schluss den Safran unterrühren. Brokkoli in kleine Röschen teilen und etwa 5 Minuten bissfest garen. Den Sellerie und die Karotten in feine Scheiben schneiden. Selleriegrün feinhacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Sellerie und Karotten zufügen und etwa 5 Minuten braten, die Brokkoliröschen dazugeben. Mit Herbamare und Pfeffer würzen. Den fertigen Bulgur dazugeben und gut mischen. Mit dem Selleriegrün bestreuen.



A.Vogel

Frisch und
pikant für
die kreative
Küche!



Herbamare® Spicy

Mit 12 erntefrischen Kräutern und Gemüsen,
frischem Chilli und Pfeffer aus kontrolliert
biologischem Anbau und dem besonderen
Meersalz aus der Camargue.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel