

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 12: Heilen mit Honig  
  
**Rubrik:** Die A. Vogel Naturküche

### **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:** 16.05.2025

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



## Radicchio-Paprikasalat mit Macadamianüssen

Zutaten:  
 300 g Radicchio  
 2 gelbe Paprikaschoten  
 1 weiße Zwiebel  
 50 g geröstete, gehackte Macadamianüsse  
 2 EL Obstessig, 4 EL Olivenöl  
 1/2 TL Senf, Herbamare

Radicchio waschen, grob zerpfücken. Paprika putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Ringe teilen. Zutaten für die Sauce mit dem Schneebesen aufschlagen, über den Salat geben. Gut durchmischen, etwa 10 Minuten ziehen lassen und mit den Nüssen bestreuen.

## Chicorée mit Früchten und Cashews

400 g Chicoree  
 2 rosa Grapefruits  
 2 Orangen  
 Saft einer halben Zitrone  
 50 g Cashewkerne  
 150 Vollmilchjogurt  
 1/2 TL Currypulver  
 Herbamare Spicy

Grapefruits und Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den Saft auffangen und mit dem Zitronensaft mischen. Chicoree putzen, der Länge nach halbieren. Den Strunk keilförmig ausschneiden. Salat in Streifen schneiden, mit den Fruchtfilets mischen. Cashewkerne in der Pfanne ohne Fett leicht rösten. Für die Sauce Jogurt mit Fruchtsaft, Curry und Herbamare spicy gut verrühren und über den Salat gießen. Gut durchmischen und mit den Nüssen bestreuen.



## Staudensellerie mit Nussdip

1 Staudensellerie  
 75 g fein geriebene Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)  
 Saft von 2 Orangen  
 1 EL Zitronensaft  
 2 EL Crème fraîche  
 2 EL Walnussöl  
 1 TL Honig  
 Herbamare Spicy

Staudensellerie putzen und waschen, in 10 cm lange Stücke schneiden. Alle Zutaten für den Dip gut verrühren und pikant abschmecken. Die Sauce sollte zähflüssig sein, damit sie gut an den Sellerie-Sticks haften bleibt.

**A.Vogel**

**Macht  
Ihren  
Magen  
munter!**



**Bambu®**

Kaffeersatz-Extrakt aus 100 % kontrolliert biologischem Anbau. Extrakt aus gerösteten Zichorien, Weizen, gemälzter Gerste, Feigen und Eicheln.

Pionier der Naturheilkunde - seit 1923.

*A. Vogel*