

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 2: Rheuma und Ernährung

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>



Die A. Vogel Naturküche

Schwarze Linsen mit Püree

200 g schwarze Linsen	1 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel	1 EL Balsamico-Essig
je 50 g Karotte, Sellerie und Lauch, fein gewürfelt	1/4 l Gemüsebrühe (Plantaforce) Herbamare, Pfeffer aus der Mühle

Linsen abbrausen. Öl in einem Topf erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel andünsten. Die abgetropften Linsen dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und knapp gar kochen. Zwischendurch nach Bedarf Wasser angießen. Die Gemüswürfel dazugeben und noch 15 Minuten weitergaren. Mit Herbamare, Pfeffer und Aceto balsamico abschmecken. Mit Kartoffelpüree servieren; nach Geschmack mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rote Linsen exotisch

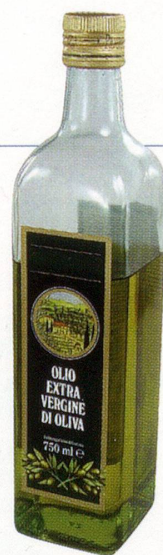
200 g rote Linsen	1 TL Currypulver
3/4 bis 1 l Gemüsebrühe	Saft einer kleinen, unbehandelten Orange
1 rote Chilischote	50 g Kokoschips (Naturkosthandel)
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe	Herbamare, weisser Pfeffer
1 EL Oliven- oder Sesamöl	

Chilischote waschen, putzen, und klein schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Die Linsen dazugeben, mit dem Curry bestreuen, die Brühe zugeben und einmal aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten gar kochen. Orangensaft angießen, mit den Gewürzen abschmecken. Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Bei Tisch auf die Linsen streuen. Dazu passt ein mit Kräuterbutter bestrichenes Baguette.

Linsen italienisch

200 g kleine braune Berglinsen	1 Chilischote, 1 Knoblauchzehe
1/2 l Wasser	1 Stange Lauch, 2 kleine Karotten
1/4 l Gemüsebrühe (Plantaforce)	1 kleine Sellerieknolle
2 Lorbeerblätter, Herbamare	1 Dose geschälte Tomaten
1 EL getrockneter Oregano	2 EL Balsamico-Essig, Olivenöl

Linsen in einem Sieb abbrausen. Mit den Lorbeerblättern und etwa einem halben Liter Wasser gar kochen. In der Zwischenzeit Gemüse putzen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten, mit den Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen. Oregano dazugeben und etwa 15 Minuten garen. Die fertigen Linsen dazugeben und pikant würzen, zum Schluss den Balsamico unterrühren.





Ihr tägliches
Vitamin-A
immer frisch
zubereitet!



Biocarottin

Karottensaft-Pulver aus frischen Karotten aus
100 % kontrolliert biologischem Anbau.
Enthält natürliches Beta-Carottin (Provitamin-A).

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel