

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 2: Naturmedizin : auf Kosten der Natur?

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: 05.02.2025

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

Gourmet-Sprossensalat

4-6 EL BioSnacky Gourmet
Samenmischung
200 g Feldsalat
1 Zwiebel
1 Mango
1 Baby-Ananas

10 geschälte, halbierte Walnüsse
für das Dressing:
4 EL Walnussöl
4 EL Balsamico-Essig
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Herbamare

Für dieses Rezept müssen Sie die Gourmet-Samenmischung 3 bis 5 Tage keimen lassen. Der Gourmet-Salat eignet sich als kleine Vorspeise zum folgenden Rezept.

Feldsalat putzen, waschen, mit 2 Tassen Sprossen mischen und auf 4 Tellern anrichten. Zwiebel in Scheiben schneiden, Mango und Baby-Ananas schälen, würfeln und über den Salat streuen. Mit den Walnusshälften dekorieren. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsauce mischen und darüber geben.

Grünkerngemüsebällchen auf Rotkleesprossen

2 EL BioSnacky Rotkleesamen
1 Karotte
100 g Sellerie
1/2 rote Paprikaschote
100 g Wirsing
A.Vogel Kräuter Gemüse
3 Eier

5 EL Grünkernschrot
2 EL Dinkelvollkornmehl
Trocomare
Öl zum Frittieren
5 EL Naturjogurt
Herbamare Spicy
etwas Zitronensaft

Für dieses Rezept müssen Sie die Rotkleesamen 3 bis 5 Tage keimen lassen.

Karotte, Sellerie waschen, schälen und grob raspeln. Paprikaschote und Wirsing waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, ein Drittel der gewaschenen Sprossen sowie 1 TL «A.Vogel Kräuter Gemüse» und 1 TL Trocomare hinzufügen und gut mischen. Abwechselnd die Eier und den Grünkernschrot, vermischt mit dem Dinkelvollkornmehl, unterrühren. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig Bällchen formen und in heissem Öl frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Grünkerngemüsebällchen auf den Rotkleesprossen anrichten und mit frischen Kräutern und Zitronenschnitzen garnieren.

Dazu passt hervorragend ein Jogurt-Dip aus 5 EL Naturjogurt, verfeinert mit Herbamare Spicy und etwas Zitronensaft.





A.Vogel

Täglich knackig
frische Sprossen mit
Original bioSnacky®
Samen – einfach
zum selber machen!



Jetzt neu: bioSnacky®
Rotklee- und
Wellness-Mischung!

A.Vogel bioSnacky®

Es ist ganz einfach eine gesunde Lebensweise mit Geschmack und Vielfalt zu kombinieren: mit den bioSnacky®-Keimseen ist es kinderleicht, die tägliche Ernährung sinnvoll zu ergänzen.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel