

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 7-8: Auf einmal siehst du nichts mehr : Makuladegeneration

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>

Salat aus gebratenem Gemüse

3 Peperoni (Paprikaschoten) (rot, gelb, orange)	100 g Rucola
1 mittlere Aubergine	100 g Parmesan
3 mittelgrosse Zucchini	Olivenöl, 1 EL Weinessig
3 EL Pinienkerne	Herbamare
	schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer

Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Blech mit Alufolie auslegen, darauf die Paprikaschoten unter häufigem Drehen grillen (erhitzen), bis die Haut Blasen wirft. Vom Blech nehmen, zum Abkühlen mit einem feuchten Tuch bedecken. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in zwei grossen Pfannen erhitzen, die Gemüwestücke nebeneinander hineingeben. Bei starker Hitze anbraten, dann Temperatur reduzieren und 10 Minuten garen. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten.

Haut von den abgekühlten Paprikaschoten abziehen, Kerne und Stiele entfernen, Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Rucola waschen, Parmesan in dünne Scheiben hobeln.

Das Gemüse, Rucola, Parmesan und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit etwa 2 EL Olivenöl, Essig, Herbamare, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer würzen und vorsichtig mischen.

(Ist das Häuten der Paprika zu aufwendig, kann man sie auch ungehäutet in Streifen schneiden und in Öl anbraten.)



Paprika-Avocado-Salat

3 gelbe Paprikaschoten	Pfeffer aus der Mühle
2 rote Zwiebeln	2 TL flüssiger Honig
1 reife Avocado	Olivenöl
Saft von 1 Zitrone	2 TL Kapern
Herbamare Spicy	frisches Basilikum

Paprika häuten, in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Avocado schälen und in feine Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Paprika, Zwiebelringe und Avocado auf vier Tellern anrichten. Kapern abtropfen lassen und 1 Minute in etwas Öl braten, auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und über das Gemüse streuen.

Aus Zitronensaft, Herbamare, Pfeffer, Honig und 3 EL Olivenöl eine Salatsauce zubereiten, über das Gemüse träufeln. Mit Basilikumblättchen garnieren.

ge.
tenese
- pi

A.Vogel



Mehr Herz für frischen Geschmack und Gesundheit

Bei der Herstellung unserer Salze nehmen wir uns ganz viel Zeit. Wir lassen die frisch geernteten Kräuter und Gemüse mit Meersalz im Verhältnis 1:2 zwischen 4 und 12 Monate lagern. Erst wenn das Salz die Aromen der Kräuter und des Gemüses aufgenommen hat und wie in einem Tresor verschliesst, dann ist für uns der Reifeprozess beendet. So entsteht der natürlich frische Geschmack, den Sie mit jedem Bissen geniessen können.

Frische Anregungen zum gesunden Würzen finden Sie auch auf den Rezeptkarten in der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» oder im Internet unter www.avogel.ch

Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie das Geheimnis des gesunden Würzens mit weniger Salz. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

**Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923**

A. Vogel



Gesundes Würzen durch weniger Salz.
Die A.Vogel Kräutersalze für gesunden Genuss.

