

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 10: Warum wird an der Uhr gedreht?  
  
**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>**



## Wok-Gemüse mit Ingwer, Chili und Koriander

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 2 kleine rote Zwiebeln            | 200 g Sojasprossen                    |
| 2 Knoblauchzehen                  | 4 EL Weisswein                        |
| 40 g frischer Ingwer              | je 4 EL Sesamöl, Soja- und Chilisauce |
| 2 Chilischoten                    | 1 Bund frischer Koriander             |
| 12 Shiitake-Pilze                 | Herbamare, Pfeffer                    |
| je 1 rote und gelbe Paprikaschote | 1/2 TL Honig                          |
| 2 kleine Zucchini                 | Sesamöl zum Braten                    |
| 1 Bund Lauchzwiebeln              | 300 g Basmatireis                     |



Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten entkernen, ebenfalls fein hacken. Pilze putzen, in Viertel schneiden, Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebeln in circa 2 cm grosse Würfel schneiden.

Öl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chilischoten kurz anbraten. Dann das Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren dünsten. Alles mit Herbamare, Pfeffer und Honig würzen. Sojasprossen, Wein, Sesamöl und die Saucen dazugeben. Zugedeckt 5 Minuten dünsten.

Den frischen Koriander fein hacken, dazugeben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und mit dem gegarten Reis servieren.



## Frühlingsrollen

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 16-20 Scheiben Frühlingsrollenteig (20 x 20 cm, TK-Produkt aus dem Asienladen) | 1/2 Tasse Gemüsebrühe (Plantaforce) |
| 1 Eiweiss  | 3 EL Sojasauce                      |
| 1 grosse Zwiebel, 1 grosse Karotte   | 2 EL Limettensaft                   |
| 150 g Weiss- oder Chinakohl  | 150 g Tofu                          |
| 1 rote Paprikaschote   | Chilipulver, Öl zum Braten          |
|  | 1 Bund frischer Koriander           |






Frühlingsrollenteig auftauen. Zwiebel fein hacken, Karotte und Kohl in feine Streifen schneiden. Paprikaschote fein würfeln. Das Gemüse in Öl glasig braten, Gemüsebrühe und Sojasauce zugeben und 10 Minuten garen. Chilipulver und Limettensaft dazugeben, die Flüssigkeit einkochen lassen und abkühlen. Tofu klein würfeln, unter das Gemüse mischen und nochmals abschmecken.

Eiweiss verquirlen. Teigblätter einzeln mit einer Ecke nach vorne legen, einen Esslöffel Füllung auf die untere Ecke geben, diese und die seitlichen Ecken nach innen klappen. Rand mit etwas Eiweiss bestreichen und fest aufrollen. Obere Ecke mit Eiweiss fest kleben.

Öl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Teigtaschen darin von allen Seiten braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit einer scharfen Curry- oder Erdnussauce servieren und mit Koriandergrün bestreuen.

**A.Vogel**

# Gesund und vital: Mit Molkosan® Vitality.

-  Ihre Verdauung wird auf natürliche Weise unterstützt.
-  Ihre Darmflora wird durch die L(+)-Milchsäure günstig beeinflusst.
-  Erfrischendes Getränk dank Grüntee-Extrakt und Orangen-Aroma.

Pionier der Naturheilkunde  
– seit 1923

*A. Vogel*

**NEU!**



Erhältlich in Drogerien, Apotheken und Reformhäusern.

**Molkosan® Vitality – für mehr Vitalität!**