

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 2: Allergien im Vormarsch

Rubrik: 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

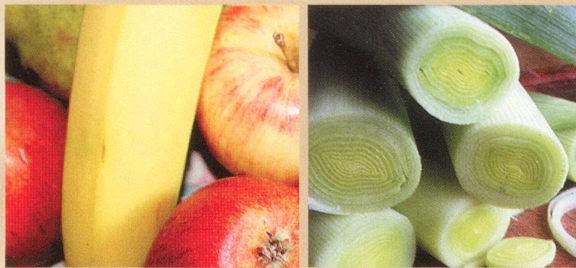
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 17.05.2025

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



KostProben
von
Vreni Giger

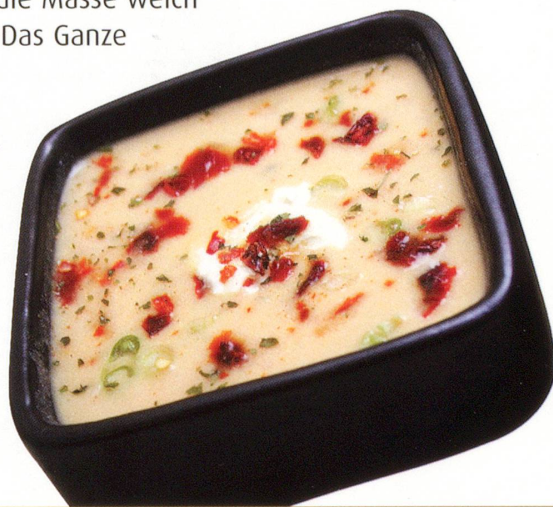


Curry-Zitronengras-Suppe

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 3 EL Kokosflocken |
| 1 Banane | 3 EL Curry |
| 1 Apfel | evtl. etwas «Batida de Coco»-Likör |
| 1 EL Butter | 1 l Gemüsebouillon (Plantaforce) |
| Ingwer (ein ca. 2 cm langes Stück, nach Geschmack mehr oder weniger) | 1/4 l Rahm (süsse Sahne) |
| 200 g Zitronengras | Salz (Herbamare) |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Zwiebel, Banane, Apfel und Ingwer klein schneiden und in einem Esslöffel Butter andünsten. Zitronengras schneiden und mitdünsten, die Kokosflocken zugeben. Das Ganze mit viel Curry bestäuben und mit dem Likör (oder etwas Gemüsebrühe) ablöschen. Gemüsebouillon auffüllen und die Masse weich kochen. Mixen und durch ein Spitzsieb geben. Das Ganze mit Rahm verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vreni Gigers Tipp: Mit einem Spiess von Riesencrevetten, Fisch oder Hähnchenbrust oder vegetarisch mit gebratenen Ananas und Bananen wird die Suppe zu einer eigenständigen kleinen Mahlzeit.



Sammetsuppe

- | | |
|--|--------------------------------------|
| Je etwa 50 g Sellerie, Lauch, Zwiebel, Kohlrabi, Karotten/gelbe Pfälzer Rüebli | 1/2 l Rindsbouillon oder Gemüsebrühe |
| 75 g Appenzeller Mostbröckli | 2 Eigelb |
| (ersatzweise Bündnerfleisch oder guter Rohschinken) | 100 ml Rahm (süsse Sahne) |
| | Salz (Herbamare) |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Die Gemüse und die Mostbröckli in sehr kleine Würfelchen schneiden (Brunoise, etwa 1 bis 2 mm). Gemüse mit Butter glasig andünsten, Mostbröckli dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon auffüllen, aufkochen lassen. Abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit Rahm und Eigelb binden, nicht mehr aufkochen.

Vreni Gigers Tipp: Diese traditionelle Appenzeller Suppe kann auch vegetarisch zubereitet werden – mit Gemüsebrühe und ohne Mostbröckli.