

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 11: Pflanzen rund um die Geburt

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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: 14.03.2025

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

Suppen machen gute Laune

Kartoffel-Suppe

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
1 Stange Lauch
3 mittlere Karotten
1 kleine Sellerieknolle
1 Stängel Liebstöckel (Maggikraut)
1 Zwiebel, 1 EL Sonnenblumenöl
1½ l Plantaforce Gemüsebrühe, Herbamare
3 Stängel frischer oder ½ TL getrock. Majoran
Kartoffeln schälen und grob würfeln. Lauch, Karotten, Sellerie und Zwiebel klein schneiden. Öl in einem grossen Topf erhitzen, sämtliches Gemüse darin etwa 5 Minuten dünsten und mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Liebstöckel zufügen, mit Herbamare würzen und 20 Minuten kochen. Liebstöckel entfernen, abschmecken und mit dem Majoran bestreuen. Die Suppe schmeckt auch sehr gut, wenn man sie nach dem Kochen püriert.

Tipp: Eine andere Note bekommt die Kartoffelsuppe, wenn man das Gemüse mit Kürbiskernöl dünstet, sie zum Schluss mit gerösteten Kürbiskernen bestreut und anstelle des Majorans Petersilie nimmt.

Zucchini-Suppe

3 EL Butter, 1 EL Olivenöl
1 grosse Zwiebel, fein gewürfelt
150 g Naturreis
150 Linsen
Trocomare, 1 TL Oregano, 1 Briefchen Safran
1½ l Plantaforce Gemüsebrühe
500 g Zucchini, fein gewürfelt
frische Minze oder Petersilie
Die Butter und das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig braten. Den gewaschenen Reis und die Linsen dazugeben, zirka 2 Minuten mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und etwa 40 Minuten köcheln lassen bis der Reis und die Linsen weich sind. Dann die Gewürze und die Zucchiniwürfelchen dazugeben und noch 5 Minuten garen. Pikant ab-

schmecken, mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Tipp: Bei Verwendung getrockneter Minze, das Kraut 5 Minuten mitgaren lassen.

Fenchel-Suppe

3 Fenchelknollen
2 mehlig kochende Kartoffel
4 Schalotten oder 1 milde Zwiebel
2 EL Sonnenblumenöl
7,5 dl (750 ml) Plantaforce Gemüsebrühe
1 dl (100 ml) Weisswein
2 EL Crème fraîche, Herbamare
Fenchel putzen, kleinschneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Kartoffeln würfeln. Zwiebelwürfel im Öl anbraten. Fenchel und Kartoffeln dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen. Mit Herbamare würzen. 30 Minuten köcheln bis das Gemüse weich ist. Pürieren. Crème fraîche unterziehen, mit dem Fenchelgrün bestreuen.

Tipp: Beim Pürieren des Fenchels bleiben manchmal Faserstücke. Deshalb die pürierte Suppe durch ein Sieb giesen.

Schnittlauchsuppe

1 Zwiebel
2 Bund Schnittlauch
30 g Butter, 2 EL Mehl
½ l Plantaforce Gemüsebrühe
½ l Milch
1 El Crème fraîche
Herbamare, Muskatnuss, 3 EL ger. Käse
Die fein gehackte Zwiebel in der Butter andünsten, Mehl darüberstreuen, mit der Milch und der Brühe aufgiessen, kurz aufkochen lassen. Mit der Crème fraîche und den Gewürzen abschmecken, den fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren und mit dem Käse bestreut sofort servieren.

• MH

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.