

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 5: Rosen ohne Dornen

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

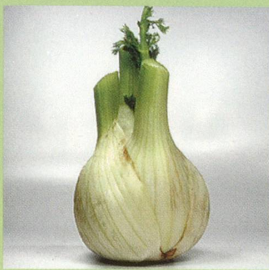
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 15.03.2025

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



KostProben

von

Felix

Häfliger

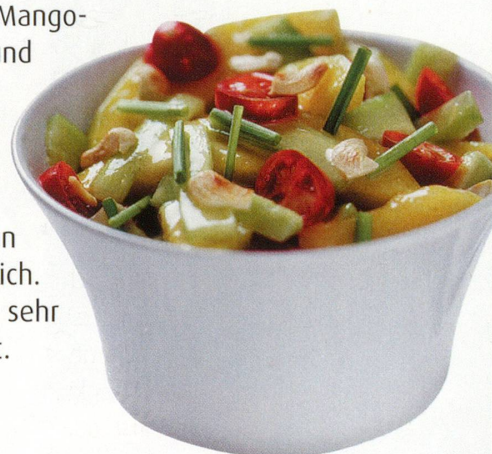


Pikanter Mangosalat

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1 reife Mango, ca. 350 g | 1 Limette |
| 1 Freilandgurke, ca. 250 g | 1/2 EL thailändische Fischsauce |
| 25 g Cashewnüsse | 1/2 EL Roh-Rohrzucker |
| 1 TL grüne thailändische Currypaste | 100 g Cherrytomaten |
| 2 EL Erdnussöl | 1 Bund Schnittlauch |

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. In Streifen schneiden, 50 g Abschnitte für die Sauce beiseite legen. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen. In Stäbchen schneiden. Mit den Mangostreifen mischen. Cashewnüsse grob hacken. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite legen. Currypaste im Öl kurz andünsten, vom Herd nehmen. Limettenschale dazu-reiben, Saft dazupressen. Fischsauce, Zucker und Mango-Abschnitte begeben. Alles fein pürieren. Mit Mango und Gurke mischen. Tomaten in Scheiben schneiden, zu Mango und Gurke geben, mischen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Cashewnüssen darüber streuen.

Felix Häfligers Tipp: Mango ist ausgesprochen reich an Vitamin A, verdauungsfördernd und sehr gut verträglich. Die vielseitige Frucht schmeckt auch pikant zubereitet sehr erfrischend. Achten Sie darauf, dass sie wirklich reif ist.



Fenchel-Carpaccio

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 400 g Fenchel | Saft einer Zitrone |
| 50 g schwarze Oliven, entsteint | 2 EL Zitronen-Olivenöl |
| Olivenöl zum Braten | Herbamare® Original |
| 1 TL rosa Pfefferkörner, getrocknet | Pfeffer aus der Mühle |

Fenchel mit dem Gemüsehobel längs in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden, so dass sie beim Wurzelansatz noch zusammenhängen. Oliven längs vierteln. Beides portionenweise in reichlich heißem Öl auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten, bis der Fenchel etwas Farbe annimmt. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fenchelscheiben und Oliven auf einer Platte auslegen. Pfefferkörner zwischen den Fingern zerbröseln und darüber streuen. Zitronensaft, Öl, wenig Herbamare und Pfeffer verquirlen. Über den Fenchel träufeln. Zugedeckt 30 Minuten marinieren.

Beide Rezepte stammen aus dem neuen Kochbuch «A.Vogel für Geniesser».

Genuss ohne Reue.



Aus kontrolliert
biologischem Anbau.

A.Vogel

A.Vogel Bambu® Früchte- und Getreidekaffee
– schont Nerven, Herz, Kreislauf und Magen
– ist von Natur aus ohne Koffein
– schmeckt wunderbar aromatisch
www.avogel.ch