

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 6: Ist Ihr Herz manchmal müde?  
  
**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:** 19.02.2025

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



Die A. Vogel Naturküche

## Kirschengrütze

300 g frische Süsskirschen  
300 g frische Sauerkirschen  
1/4 l ungesüsster Kirschsafte

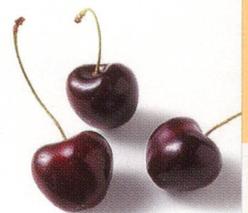
1/2 TL Agar-Agar  
2 - 4 EL Rohrzucker  
nach Wunsch 1 EL Kirschwasser

Die Kirschen waschen und entsteinen. Agar-Agar mit 3 EL Kirschsafte anrühren. Restlichen Saft mit dem Rohrzucker zum Kochen bringen. Die Kirschen und eventuell das Kirschwasser hinzufügen, einmal aufkochen lassen. Das Agar-Agar hineinrühren und auf der abgeschalteten Herdplatte 5 Minuten ziehen lassen. Die Kirschen in vier Dessertschalen verteilen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Dazu passt: Vanillesauce, Joghurt-Eis, aber auch Schokosahne.

## Sauerkirsch-Creme

750 g frische Sauerkirschen  
2 Eier  
abgeriebene Schale einer halben  
unbehandelten Zitrone  
1/2 l Milch

100 g Dinkel- oder Weizengriess  
3 EL milder Honig  
250 g Magerquark  
1/8 l Sahne



Kirschen waschen, 8 Stück zur Seite legen, die restlichen entkernen. Eier trennen. Eiweisse steif schlagen, Milch mit der Zitronenschale zum Kochen bringen, unter Rühren den Griess dazugeben, aufkochen und zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Unter die abgekühlte Griessmasse Eigelbe, Honig und Quark rühren. Sahne steif schlagen und mit dem Eischnee unterheben. In eine Glasschüssel abwechselnd eine Schicht Creme, dann eine Schicht Kirschen einfüllen, bis beides aufgebraucht ist. Die letzte Schicht sollte Quarkcreme sein. Mit den ganzen Kirschen dekorieren.

## Kirschen-Crumble mit Mandelstreusel

600 g frische Kirschen  
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel  
30 g Mandelstifte  
3 EL Rohrzucker  
Fett für die Form

100 g Dinkel- oder Weizen-  
vollkornmehl  
50 g geriebene Mandeln  
125 g Butter  
60 g milder Honig

Kirschen waschen, entkernen. Eine Auflaufform einfetten, Kirschen einfüllen, mit Mandelstiften und Rohrzucker bestreuen.

Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen lassen, Honig dazugeben und vom Herd nehmen. Mehl mit den geriebenen Mandeln mischen und in die flüssige Butter rühren. Abkühlen lassen. Die Streuselmasse in kleinen Flöckchen auf die Kirschen geben. Bei 220 °C etwa 30 Minuten backen, bis die Streusel knusprig braun sind.

**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](http://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.

