

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 10: Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit

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

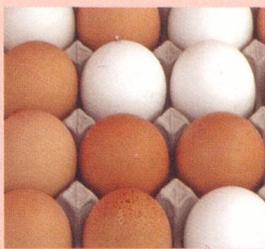
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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
Joannis Malathounis

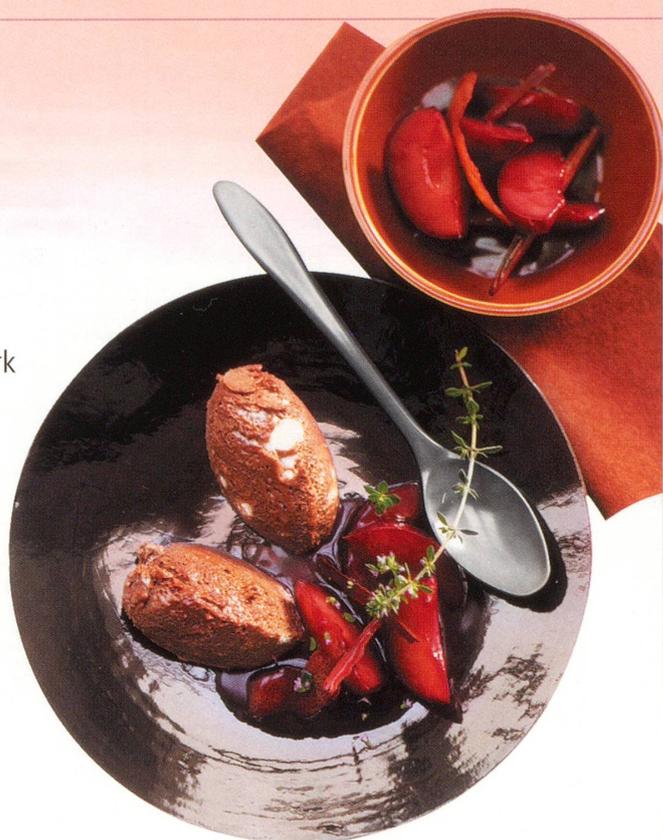


Kastaniencreme

500 g Esskastanien (Maroni), gekocht
1 Msp. Salz
120 ml Milch
1 Vanilleschote
250 ml Rahm (süsse Sahne)
50 g Roh-Rohrzucker
2 cl Rum (nach Belieben)

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herausschaben. Die Kastanien mit der Milch, dem Salz und dem Vanillemark pürieren. Rahm mit dem Zucker steif schlagen und mit dem Rum unter das Kastanienpüree heben. Wenn gewünscht, in Portionsgläser füllen. Abgedeckt kaltstellen.

Joannis Malathounis Tipp: Zu diesem herbstlichen Dessert passt ein Fruchtkompott der Saison.



Gewürz-Hirsepudding

½ l Milch
½ Msp. Salz
125 g Hirse
30 g Butter

40 g Roh-Rohrzucker
2 Eigelb und 2 Eiweiss
Lebkuchengewürz nach Geschmack

Milch mit dem Salz aufkochen, Hirse einstreuen und quellen lassen. Die Butter mit dem Zucker und den Eigelben schaumig schlagen, das Gewürz zugeben. Mit der Hirse vermengen, das steif geschlagene Eiweiss unterheben und die Masse in gebutterte und gezuckerte Tymbaleförmchen füllen. Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten im Wasserbad garen.

Joannis Malathounis Tipp: Der Gewürz-Hirsepudding bekommt durch eine fruchtige Begleitung wie z.B. marinierte Blutorange eine frische Note.