

# A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 10: **Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

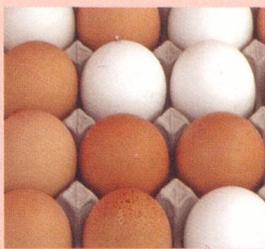
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



KostProben  
von  
Joannis Malathounis

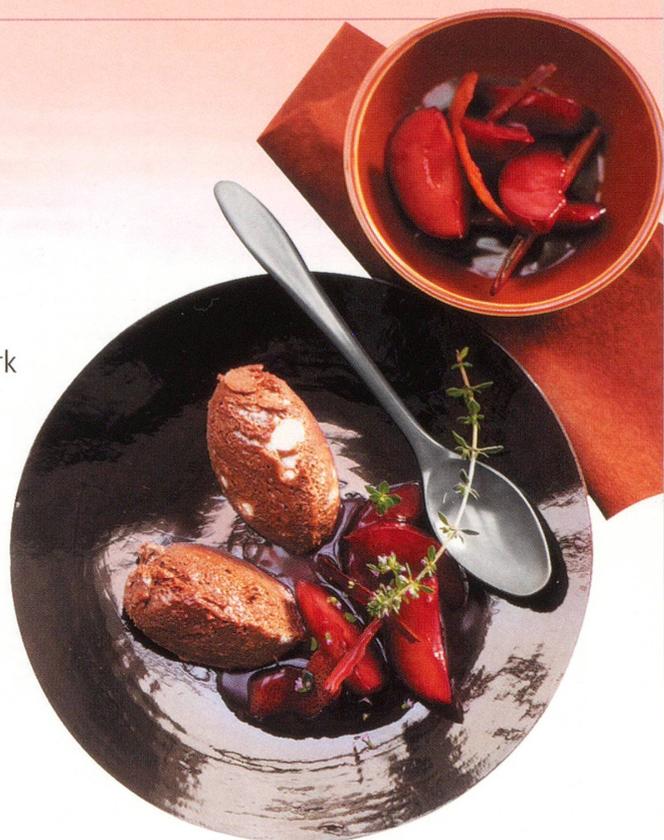


## Kastaniencreme

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.