

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 10

Rubrik: 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: 17.05.2025

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Safransuppe mit Dinkelgriessklösschen

Rezept für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 kg Suppengemüse
2 l Wasser
2 TL Salz (Herbamare)
1 Briefchen Safran
300 ml Milchwasser
2 Msp. Muskatnuss
½ TL Salz (Herbamare)
120 g Dinkelgriess
2 Eigelb
½ Bund Schnittlauch

Zwiebeln halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in einer heissen, beschichteten Bratpfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie dunkelbraun sind. Suppengemüse in Würfel schneiden, Zwiebeln dazugeben und mit kaltem Wasser aufgiessen. Aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 1 Std. köcheln lassen. Fond durch ein mit einem Tuch ausgelegtes, grosses Sieb in einen Topf giessen. Brühe bei kleiner Hitze warm halten. Salz und Safran dazugeben und rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Milchwasser mit den Gewürzen aufkochen. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, Griess hinzugeben und unter stetigem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Topf von der Platte nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen, Eigelb unterziehen. Zwei Esslöffel mit Wasser anfeuchten, die Griessmasse nacheinander abstechen und in die heisse Brühe abstreichen.

Griessklösschen für 10 bis 12 Minuten in der Brühe gar ziehen lassen.

Suppe mit geschnittenem Schnittlauch garnieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Safranbirnen mit Blauschimmelkäse

Apfelsaft, Weisswein, Rosmarin und Honig in einem kleinen, hohen Topf aufkochen. Rühren, bis sich der Honig gelöst hat. Birnen schälen, ohne den Stiel zu entfernen.

Safran im Sud auflösen, Hitze reduzieren. Birnen hineingeben und bei kleiner Hitze ca. 20 bis 30 Minuten pochieren, bis sie weich, aber noch formfest sind. Birnen herausnehmen und ca. 100 ml des Suds in einem kleinen Pfünnchen sirupartig einkochen lassen.

Birnen auf Tellern anrichten, mit Käse und Nüssen garnieren. Die Früchte mit dem Safransirup bepinseln, sofort servieren. Tipp: Anstelle von Blauschimmelkäse eignet sich auch griechischer Joghurt, Ricotta oder Feta.

Rezept für 4 Personen

600 ml klarer Apfelsaft
200 ml süsslicher Weisswein oder
Apfelwein/Most
2 Zweiglein Rosmarin
3 EL Honig
4 kleine Birnen, z. B. Conférence
1 Briefchen gemahlenen Safran
300 g Blauschimmelkäse
3 EL geröstete Haselnüsse