

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 7: Tanz in den Sommer : mit Liebe, Lust und Lebensfreude  
  
**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

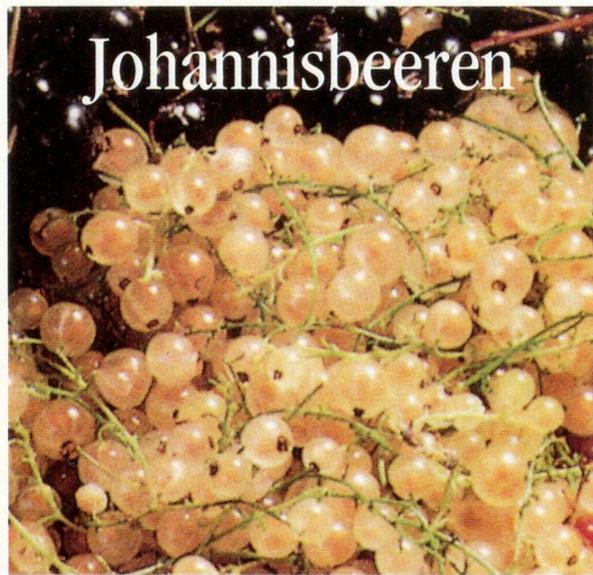
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

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



## Johannisbeeren

Die Früchte des Johannisbeerstrauches, der botanisch zu den Steinbrechgewächsen gehört, gibt es in drei Farben. Die rote Sorte wird auch als Ribiseln oder Träuble bezeichnet, die weisse als Champagnerbeeren, und die schwarze nennt man in der Schweiz und in Frankreich Cassis. Die Haupternte der traubenförmigen Fruchtstände ist von Juni bis September. Rote und weisse Johannisbeeren isst man gerne frisch, während die schwarzen, Vitamin C-reichen Früchte hauptsächlich zu Saft, Marmelade, Gelee und Likör verarbeitet werden. Wichtige Inhaltsstoffe sind die Vitamine A, E und der B-Gruppe, Folsäure, Kalium, Eisen, Jod und Magnesium.

## Camembert mit Cassis

300 g schwarze Johannisbeeren  
3 EL Honig oder Rohrzucker, 2 Camemberts  
3 EL Mehl, 1 Ei, 5 EL Paniermehl  
Die abgestreiften Beeren mit Honig oder Rohrzucker pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen. Die Camemberts vierteln und panieren. Im heißen Öl ausbacken und auf die Teller geben. Das Beerenmus rundherum giessen. Mit Brot ein leckeres Abendessen.  
Tipp: Anstelle von Camembert können Sie auch Schafskäse verwenden.

## Reisdessert

500 g rote und schwarze Beeren, gemischt  
3 – 4 EL Honig oder Rohrzucker  
120 g Rundkornreis (Vollkorn), ½ l Milch,  
1 Vanillestange, 1 – 2 EL Honig oder Rohrzucker,  
1 Prise Meersalz, 200 g Rahm (süße Sahne)

Die gewaschenen Beeren abtropfen lassen, acht Rispen für die Dekoration zur Seite legen. Die restlichen (mit der Hand oder einer Gabel) abstreifen, den Honig oder Zucker zugeben und durchziehen lassen. Inzwischen die Milch mit dem Reis und der aufgeschlitzten Vanillestange zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze den Reis etwa 50 Minuten ausquellen lassen. Schote herausnehmen, Honig oder Zucker und

Salz unter den Reis mischen und erkalten lassen. Den Rahm steif schlagen und unter den kalten Reis mischen. Reis und Johannisbeeren abwechselnd in vier Dessertschalen schichten. Mit Reis abschliessen und mit je zwei Rispen garnieren. Diese Nachspeise lässt sich gut vorbereiten.

## Johannisbeerkuchen

Teig: 125 g Butter, 130 g Honig, Vanille, 3 Eigelb, 250 g Dinkelvollkornmehl, Zitronenschale, 1 TL Weinsteinbackpulver, 2 EL Milch  
Beerenmasse: 500 g küchenfertige rote Johannisbeeren, 3 Eiweiß, 1 Prise Meersalz, 150 g Akazienhonig, 150 g ger. Haselnüsse

Für den Teig Butter, Honig, Vanille und Eigelb schaumig rühren. Das Mehl mit Zitronenschale und Backpulver mischen und mit der Milch zur Schaummasse mischen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform streichen, am Rand etwas in die Höhe ziehen. Für den Belag das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen, den Honig langsam dazugeben. Die Nüsse und die Beeren darunterheben. Die Beerenmasse auf den Teig geben, verteilen und glattstreichen. Den Kuchen bei 180 °C circa 50 Minuten backen. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.