

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 9: Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein

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

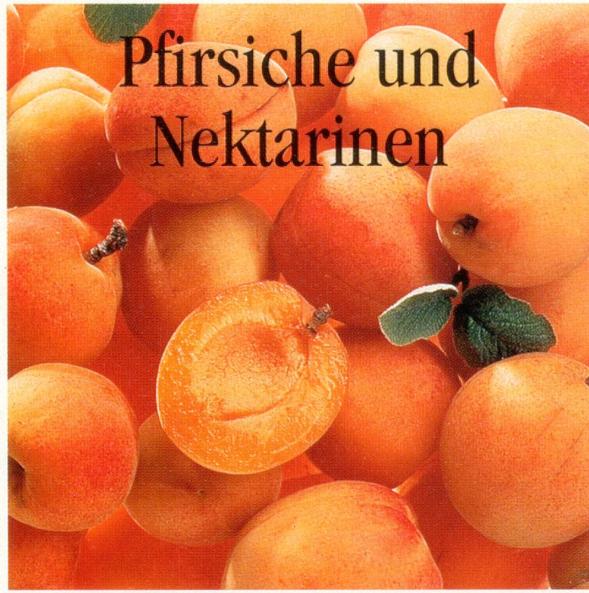
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.01.2026

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



Pfirsiche und Nektarinen

Beide Sommerfrüchte gehören zum Steinobst und botanisch zu den Rosengewächsen. Die Pfirsiche haben ihren Ursprung in China und kamen über Persien nach Europa. Die glattschaligen Nektarinen wurden erst Mitte des 20. Jahrhunderts aus Pfirsich und Pflaume gezüchtet. Die druckempfindlichen Früchte reifen nach der Ernte noch nach, deshalb sollten Sie feste Ware einkaufen. Reife Früchte sind höchstens zwei Tage lagerfähig. Beide Obstsorten haben wertvolle Inhaltsstoffe (Carotin, Vitamin E, C, B-Gruppe, Folsäure, Magnesium und Eisen). Pfirsiche wirken gut bei Verstopfung und gelten als Schönheits- und Entschlackungsmittel.

Pfirsich Melba, klassisch

- 4 reife Pfirsiche
1/8 l trockener Weisswein oder Apfelsaft
1 bis 2 EL milden Honig
200 g Vanilleeis
200 g Himbeeren, frisch oder tiefgefroren

Pfirsiche häuten und halbieren. Wein oder Saft mit 1 EL Honig aufkochen. Die Früchte darin zwei Minuten dünsten, herausnehmen und abkühlen lassen. Sud einkochen und erkalten lassen. Himbeeren mit dem restlichen Honig verrühren. Früchte auf vier Schalen verteilen, Sud darübergiessen, Eis verteilen und mit Himbeersauce überziehen.

Pfirsich-Chutney, indisches

- 800 g vollreife Pfirsiche, 100 g Rosinen
120 g fein gehackte Zwiebeln
200 g Rohrzucker
1/2 TL Safran, 1/4 l Weinessig
1 TL Ingwerpulver, 1/2 TL Chilipulver

Pfirsiche waschen, Haut abziehen, entkernen. Das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Rosinen, Zwiebeln, dem Rohrzucker und Safran in einen Topf geben, 10 Minuten kochen lassen. Den Essig und das Ingwerpulver einröhren und 30 Minuten

köcheln lassen. Zum Schluss mit dem Chilipulver abschmecken. Sofort in zwei Twist-off-Gläser füllen. Hält ca. vier Wochen im Kühlschrank. Schmeckt gut zu Bratlingen, ausgebackenen Gemüsen und Reisgerichten.

Nektarinen, pikant

- 4 grosse Nektarinen (oder Pfirsiche)
Für die Marinade: 2 EL Weinbrand
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz, 1 Spritzer Tabasco
Für die Füllung:
80 g Emmentaler, klein gewürfelt
8 mit Paprika gefüllte grüne Oliven, in Scheiben geschnitten
Für die Sauce: 60 g Mayonnaise, 1 EL Sauer-rahm, 1 TL geriebener Meerrettich

Nektarinen halbieren, mehrmals mit einer Gabel einstechen, auf einen Teller legen. Die Zutaten für die Marinade gut verrühren, und die Früchte damit begiessen. 30 Minuten ziehen lassen und immer wieder wenden. Die Zutaten für die Füllung mischen, in die Fruchthälften füllen. Eine Auflaufform ausbuttern, die Früchte hineinsetzen und im Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen. Saucenzutaten gut verrühren. Die fertigen Früchte auf vier Teller setzen und mit der Sauce übergiessen. Mit Schwarzbrot oder Toast als Vorspeise reichen. • MH