

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 1: Unter der Lupe : die Pflanzenheilkunde

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: 02.05.2026

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

Rosinen

Weintrauben werden durch Trocknen haltbar gemacht. In warmen Ländern geschieht das oft an der Sonne, ansonsten sorgt künstliche Wärme zwischen 30 und 75 °C für den Wasserentzug. Man unterscheidet Sultaninen (kernlos, hell, entstielt, süß), Korinthen (kernlos, dunkel, kleinbeerig, aromatisch), Traubenrosinen (mit oder ohne Kerne, grossbeerig, saftig, hellgelb und blau) und Zibeben (gross, fleischig, dickschalig, mit vielen Kernen). Gegen das Zusammenkleben werden die Rosinen mit Pflanzenölen behandelt. Kühl

und trocken gelagert halten sie sich etwa ein Jahr. Beim Einkaufen sollten Sie Ware aus kontrolliert biologischem Anbau bevorzugen, weil sie nicht begast und geschwefelt wird. (Geschwefelte Trockenfrüchte können bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzen und Asthma hervorrufen.) In der Küche kann man die gewaschenen und abgetrockneten Rosinen, je nach Verwendungszweck, in Saft, Wein oder Rum einweichen. Rosinen für Kuchen sollten gut mit Mehl bestäubt werden, damit sie beim Backen nicht zu Boden sinken. Rosinen zeichnen sich durch einen hohen Fruchtzuckergehalt aus und enthalten viele Mineral- und Ballaststoffe.

Rosinenbrötchen

Zutaten für 15 Stück:

450 g Weizenvollkornmehl, 1/2 l Milch
30 g Hefe, 45 g Butter
60 g Honig, 1/2 TL Meersalz
100 g kernlose Rosinen, 1 Ei zum Bestreichen

Drücken Sie eine Vertiefung in das Mehl und geben Sie die mit etwas lauwarmer Milch zu einem dicklichen Brei verrührte Hefe hinein. Mit etwas Mehl abdecken und 10 Minuten gehen lassen. In der restlichen Milch Butter, Honig und Salz verrühren und zu dem Vorteig geben. Mit den mehlbestäubten Rosinen gut durchkneten. Nochmals 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Kurz durchkneten, in 15 Portionen teilen und Kugeln formen. Die runden Teigstücke auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit dem verquirlten Ei bestreichen und im vorgeheizten Backofen (225 °C) ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Quarkkeulchen

750 g Kartoffeln, 75 g Rosinen
2 bis 3 EL Rum, 125 g Weizenvollkornmehl
250 g Magerquark, 2 Eier, 1 Prise Meersalz,
Schale und Saft von 1 Zitrone

Kartoffeln am Vortag mit der Schale garen. Noch warm schälen und durch die Kartoffel-

presse drücken. Am folgenden Tag die Rosinen 30 Minuten in Rum einweichen. Kartoffeln mit Mehl, Quark, Eiern, Meersalz und Zitronensaft sowie abgeriebener Schale gut vermischen. Die ausgedrückten Rosinen dazugeben und verkneten. Aus dem Teig kleine Plätzchen formen und im heissen Öl beidseitig goldgelb braten. Mit Apfel- oder Quittenmus reichen.

Rosinenreis

150 g Sultaninen, 50 g Sonnenblumenkerne
200 g Naturreis, 80 g eingelegter Ingwer
6 EL Orangensaft, 3 EL Honig
Zimt, gemahlene Nelke, 1 Prise Meersalz
1/2 l Wasser

Die gewaschenen Sultaninen in Orangensaft einweichen. Den Ingwer in feine Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten. Das Wasser aufkochen, den Reis und das Salz zufügen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garen. Den fertigen Reis mit den Sultaninen, Ingwerstreifen und Kernen mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Der Reis kann mit Apfelmus als Süssspeise serviert werden, er passt auch zu Geflügel, Gemüse und zum Füllen für Bratäpfel. • MH

Die Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.