

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 3: Frischer Schwung für Verdauung & Co.

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: 23.01.2026

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

Pikante Pfannkuchen

Suppen-Kräuterpfannkuchen

150 g feingemahlenes Weizenmehl
2 bis 2,5 dl (200 bis 250 ml) Milch
3 EL flüssige Butter
3 Eier
1 dl (100 ml) Mineralwasser mit Kohlensäure
je 2 EL feingehackte Petersilie und Schnittlauch
Meersalz, Muskatnuss

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, 15 Minuten ruhen lassen. Danach die Pfannkuchen ausbacken und beiseite stellen. Die abgekühlten Pfannkuchen aufrollen und in Streifen schneiden. Schmeckt herrlich in einer klaren Gemüsesuppe.

Crespelle mit Lauchfüllung

Teig: 200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
4 Eier
50 g flüssige Butter
2 bis 2,5 dl (200 bis 250 ml) Milch
1 Prise Meersalz, Öl zum Braten
Füllung: 500 g Lauch
150 g Champignons
40 g Butter
100 g Rahm (Sahne)
2 bis 3 EL Sojasauce
1 EL milder Senf
Herbamare, Pfeffer
100 g Frischkäse

Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Sechs dünne Pfannkuchen (Crespelle) ausbacken und zur Seite stellen.

Lauch und Pilze putzen, den Lauch in Ringe, die Pilze in Scheiben schneiden. 20 g Butter erhitzen, den Lauch darin andünsten, die Pilze und den Rahm dazu geben und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das Gemüse mit der Sojasauce, dem Senf und den Gewürzen abschmecken.

Die Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen und die Füllung darauf geben. Crespelle aufrollen und in eine gefettete Auflaufform geben. Die restliche Butter in Flöckchen auf die Pfannkuchen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten überbacken.

Hirse-Weizen-Pfannkuchen

Teig: je 125 g Hirse und Weizen, feingemahlen
4 Eier
3,5 bis 4 dl (350 bis 400 ml) Milch
Meersalz
Sauce: 2 grosse Tomaten
1 EL Olivenöl
Herbamare, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch
Füllung: 1 kleiner Wirsing Kohl (ca. 1 kg)
2 Zwiebeln
30 g Butter
2 EL Crème fraîche
Trocomare, ger. Muskatnuss
Öl zum Backen, Fett für die Form
50 g ger. Emmentaler

Hirse und Weizen mit Eiern, Milch und Salz verrühren. Den Teig 10 Minuten stehen lassen. Für die Sauce die enthäuteten Tomaten kleinschneiden, mit Olivenöl verrühren und mit Herbamare und Pfeffer würzen. Den fein geschnittenen Schnittlauch dazu geben.

Für die Füllung den Wirsing und die Zwiebeln fein schneiden, in der Butter 5 Minuten dünsten. Mit Crème fraîche, Salz und Muskat abschmecken.

Aus dem Teig 8 dünne Pfannkuchen backen. Mit dem Wirsinggemüse füllen und aufrollen. In eine gefettete Auflaufform schichten, mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten überbacken.

Die Tomatensauce dazu reichen.

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.