

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 6: Mundgeruch : nein danke!  
  
**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>**

# Tutti Frutti

## Himbeer-Shake

200 g frische Himbeeren

1 Banane

1 EL Limettensaft

5 dl (500 ml) Buttermilch

1 EL milden Honig

Kakaopulver

Zitronenmelisse

Vorbereitete Himbeeren und die Banane zusammen mit dem Limettensaft pürieren. Buttermilch dazugeben und nochmals durchmixen. Mit Honig süßen. In vier Sektgläser füllen, mit Kakaopulver bestreuen und mit Zitronenmelisse garnieren.

1 EL Honig

abger. Schale einer halben Zitrone

2 kleine Eier

100 g Marzipanrohmasse

Tortenguss

Mürbeteig zubereiten und 2 Stunden in Folie verpackt kühl stellen. Eine Tarteform mit Backpapier auslegen. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Teigboden mit Backpapier belegen, die Trockenerbsen einfüllen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 15 Minuten blind backen. Erbsen entfernen. In der Zwischenzeit Butter, Honig und Eier schaumig rühren, Zitronenschale hinzufügen. Marzipanrohmasse in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Auf den heißen Kuchenboden streichen und weitere 20 Minuten backen. Auskühlen lassen. Boden mit Kirschen belegen. Den Tortenguss nach Anweisung zubereiten, Kirscharte damit überziehen.

**Tipp:** Die Tarte kann auch mit frischen Pfirsichen, Erdbeeren oder Johannisbeeren belegt werden.

## Erdbeer-Käse-Salat mit Pfeffer

400 g frische Erdbeeren

200 g Brie

Für die Sauce:

125 g Jogurt

je 1 EL Distelöl und Zitronensaft, 1 TL Honig

1 TL bunte Pfefferkörner

Die geputzten Erdbeeren halbieren, grosse Früchte vierteln. Den Käse in feine Scheiben schneiden. Beides auf den Tellern hübsch anrichten. Die Saucenzutaten mit dem Schwingbesen verrühren und über die Teller giessen. Mit den bunten Pfefferkörnern bestreuen. Dazu passt frisches Bauernbrot.

## Johannisbeer-Birnen-Konfitüre

500 g rote Johannisbeeren

1 kg reife Birnen

Saft von 1 Zitrone

500 g extra Gelierzucker oder ein alternatives Geliermittel wie z.B. Konfigel

Die verlesenen Beeren in einen grossen Topf geben. Die geputzten Birnen in kleine Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft und dem Gelierzucker in den Topf geben. Unter Rühren die Masse zum Kochen bringen und dann 3 bis 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Vom Herd nehmen und die vorbereiteten Gläser (ca. vier) füllen.

**Tipp:** Mit 750 g Johannisbeeren und 750 g Bananen wird die säuerliche Marmelade angenehm süß.

• MH

## Kirsch-Tarte

Für den Kuchenboden (26 cm):

200 g weiche Butter

80 g Honig

Salz, 1 Msp. Vanillepulver

200 g frisch gemahlenes Dinkelmehl

150 g fein gemahlene Haselnüsse

Trockenerbsen zum Blindbacken

Für den Belag:

1 kg entsteinte Süßkirschen

50 g Butter

Die Rezepte sind für vier Personen berechnet.