

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 10: Algen : Energie aus dem Wasser  
  
**Rubrik:** Die A. Vogel Naturküche

### **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>**



# Apfel-Mohn-Blechkuchen

## Für den Teig:

- 40 g frische Hefe
- 2,5 dl (250 ml) lauwarme Milch
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g weiche Butter
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- 2 EL milden Honig
- 1 Ei
- Fett für das Blech, Meersalz

## Für die Streusel:

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g zerlassene Butter
- 100 g milder Honig, 1 TL Zimt

## Für den Belag:

- 1,3 kg säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 4 EL Zitronensaft
- 2 Eier
- 2 EL Rum
- 1 fertige Mohnbackmischung (250 g)
- Rohrzucker, 2 Portionen à je 40 g
- 1 EL Dinkelmehl

Hefeteig: Den aus den Zutaten hergestellten Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Streusel: Dinkelmehl mit der abgekühlten zerlassenen Butter, Honig und Zimt verrühren. Kalt werden lassen.

Belag: Äpfel schälen, vierteln und auf einer Reibe grob raspeln, sofort mit dem Zitronensaft und 40 g Zucker mischen. Für die Mohnfüllung die Eier trennen, Eigelb mit Rum und Mohn-Back verrühren. Eiweiss steif schlagen, 40 g Rohrzucker einrieseln lassen. Zusammen mit dem Mehl unter die Mohnmasse heben. Den Hefeteig nochmals zusammenkneten und auf dem gefetteten Blech ausrollen, am Blechrand etwas hochdrücken. Den Teig mehrmals mit der Gabel einstechen. Die Apfelmasse ungleichmässig auf den Teig verteilen, die Zwischenräume mit der Mohnmasse auffüllen, sodass der Teig vollständig mit der Apfel- oder Mohnmasse belegt ist. Die Streusel darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 35 Minuten backen.

**Tipp:** Zu der Apfelmasse können Sie 4 EL Rosinen geben.

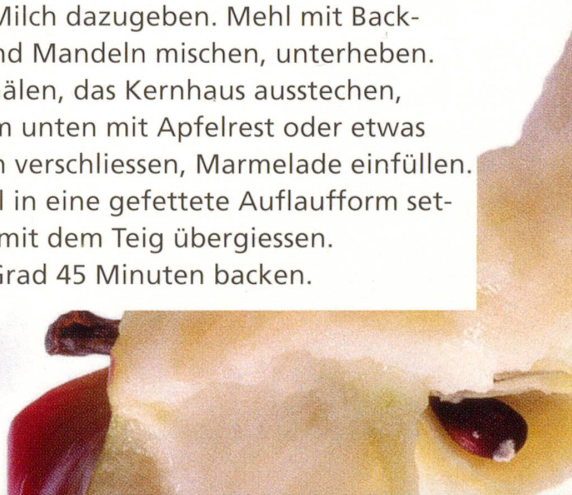
Hust

eln,

# Äpfel im Mandelteig

- 140 g Butter
- 80 g Honig
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- 3 Eier
- 4 EL Milch
- 180 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Weinsteinpulver
- 80 g geriebene Mandeln
- 4 bis 6 säuerliche Äpfel
- säuerliche Marmelade zum Füllen

Butter und Honig schaumig rühren, Zitronenschale zugeben. Eier nach und nach unterrühren. Milch dazugeben. Mehl mit Backpulver und Mandeln mischen, unterheben. Äpfel schälen, das Kernhaus ausstechen, Hohlraum unten mit Apfelrest oder etwas Marzipan verschliessen, Marmelade einfüllen. Die Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und mit dem Teig übergiessen. Bei 200 Grad 45 Minuten backen.





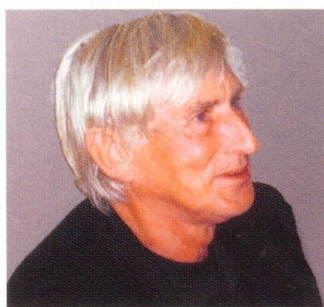
# Drei attraktive Bioweine

mit Etiketten-Illustrationen von Tomi Ungerer

## Chardonnay des Bouches du Rhône

Odile Cavard, Attilon, Arles  
2002 – 7,5 dl – Fr. 12.50  
Biokontrolle: Ecocert

Die Domaine du Haut-Attilon liegt nahe der Rhone-Mündung südlich von Arles. Am Ufer ziehen Frachtschiffe vorbei, wachsam beobachtet von Silbermöwen. Hier gedeiht ein fruchtiger, blumiger Chardonnay.



## Der geniale Tomi Ungerer

Tomi Ungerer, geboren 1932 in Strassburg, gehört als Zeichner, Maler, und Kinderbuchautor zu den grossen Künstlern unserer Zeit.



## Merlot des Bouches du Rhône

Odile Cavard, Attilon, Arles  
1999 – 7,5 dl – Fr. 12.50  
Biokontrolle: Ecocert

Ein leicht zugänglicher Wein, vielseitig und schillernd wie Pfauen-federn. Dank seiner Verträglichkeit eignet er sich gut für Festlichkeiten und angeregte Gesprächsrunden.

## Tempranillo de Valencia

Manuel Olachea, Los Pinos  
2000 – 7,5 dl – Fr. 12.50  
Biokontrolle: CAE

Tempranillo gilt als eine der besten Rebsorten Spaniens. Manuel Olachea keltert daraus einen dunklen, fast schwarzen Wein, kraftvoll, del saftig, unterlegt von passenden Gerbstoffen: eine Aromenharmonie, die von Harfenklängen träumen lässt.

## Gratis

Gerne schicken wir Ihnen kostenlos das **Küferweg-Weinbuch**.

Es enthält auf 288 farbig illustrierten Seiten viel Unterhaltsames und Wissenswertes über unsere Weine, deren Produzentinnen und Produzenten sowie Informationen über den biologischen Rebbau.

## Probierpaket »Hommage à Tomi Ungerer«

Wir offerieren Ihnen je eine Flasche **Chardonnay, Merlot und Tempranillo** zum Probierpreis von Fr. 33.— zuzüglich Porto Fr. 9.50

☐ Senden Sie mir das Probierpaket  
»Hommage  
à Tomi Ungerer«

Name \_\_\_\_\_

☐ Senden Sie mir gratis das  
**Küferweg-Weinbuch**

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

903

# Weinhandlung am Küferweg



Küferweg 3, 8912 Obfelden – Tel. 043 322 6000 – Fax 043 322 6001 [www.kueferweg.ch](http://www.kueferweg.ch)