

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 1: Wenn Kälte die Gelenke quält  
  
**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:** 19.02.2026

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

Hirse ist reich an Mineralstoffen und ein gut verträgliches Getreide.

## Hirsepfannkuchen

1/4 l Milch  
1/2 TL Meersalz  
150 g gemahlene Hirse

2 Eier  
Fett zum Ausbacken.

Milch leicht erwärmen, das Salz in der Milch auflösen, das Hirsemehl dazugeben, gut unterrühren und 40 Minuten quellen lassen. Danach die Eier mit dem Schneebesen unterrühren.

Fett in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen backen.

Sie können die Pfannkuchen mit Spinat oder Pilzen füllen, aber auch als Dessert mit Früchten schmecken sie lecker.



## Hirseschnitten mit Parmesankruste

2 kleine Karotten  
1 kleines Stück Sellerie  
1 kleine Stange Lauch  
4 EL Olivenöl  
2 Lorbeerblätter  
200 g Hirse  
4,5 dl (450 ml) Gemüsebrühe  
(Plantaforce)  
6 EL saure Sahne

Herbamare, Pfeffer aus der Mühle  
Butter für das Backblech

### Für die Parmesankruste:

4 – 6 EL Tomatensauce  
4 EL geriebener Parmesan  
2 EL Vollkornsemmelbrösel  
1 TL getrocknetes Basilikum  
etwas Olivenöl zum Beträufeln

Das klein geschnittene Gemüse in einem Topf mit dem Öl kurz andünsten. Hirse dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter dazugeben.

Aufkochen lassen und 20 Minuten ausquellen lassen. Saure Sahne dazugeben und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Butter fetten. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Mit einem Teigschaber die Hirsemasse aufstreichen. Mit der Tomatensauce bestreichen. Parmesan, Semmelbrösel und Basilikum mischen und darüberstreuen. Mit Olivenöl beträufeln.

Circa 15 Minuten überbacken. In Quadrate schneiden und mit Gemüse, z.B. Brokkoli, oder einer Kräutersauce und frischem Salat reichen.



# Kräutersalz? Geniessen Sie die frische Kraft der Natur.



Aus kontrolliert  
biologischem Anbau!

**A. Vogel**

Die einzigartigen A. Vogel Frischkräutersalze:

- Erntefrische Kräuter und Gemüse
- Mit Meersalz aus der Camargue (weder raffiniert noch gebleicht)
- Enthält Kelp Meeresalgen für die natürliche Jodversorgung
- Aromaschonendes Salzmazerations-Verfahren

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

Pionier der Naturheilkunde  
– seit 1923

*A. Vogel*