

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 2: Wenn die Pollen plagen

**Rubrik:** 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

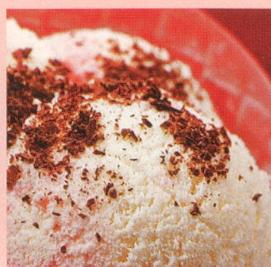
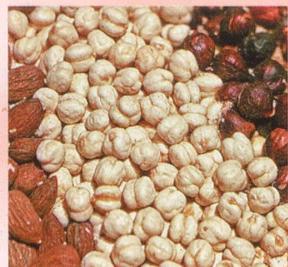
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



KostProben  
von  
Joannis  
Malathounis



## Haselnuss-Soufflé

1/4 l Milch  
1 Vanilleschote  
1 Prise Zimt, 1 Prise Salz  
Mehlbutter aus 50 g Butter  
und 50 g Mehl  
1 Eiweiss  
4 Eigelbe

100 g geröstete Haselnüsse,  
gerieben  
70 g Zucker  
4 Eiweisse  
8 Soufflé-Förmchen  
(gebuttert und ausgezuckert)

Milch mit Vanille, Zimt, Salz und Zucker aufkochen. Mit der Mehlbutter binden und vom Herd nehmen. Zuerst das Eiweiss und dann die Eigelbe unterrühren. Die 4 Eiweisse nicht zu steif schlagen, mit den geriebenen Haselnüssen unter die Masse heben und in die Formen füllen. Im Wasserbad bei 200 °C ca. 20 Minuten backen.

**Joannis Malathounis Tipp:** Zu den Haselnuss-Soufflés ein weisses Schokoladen-Sorbet (Rezept unten) servieren.



## Weisses Schokoladensorbet

3 dl (300 ml) Wasser  
100 g Zucker  
150 g weisse Kuvertüre

20 g Glukose (vom Konditor)  
4 cl Crème de Cacao

Das Wasser mit dem Zucker und der Glukose aufkochen. Die gehackte Kuvertüre unterrühren. Kaltstellen. Crème de Cacao zufügen. Mit einer Sorbetière (Eismaschine) ausfrieren.

**Joannis Malathounis Tipp:** Falls keine Sorbtiere vorhanden, die Flüssigkeit in eine flache Schale giessen und ins Gefrierfach stellen. Alle 20 Minuten mit dem Schneebesen gut durchrühren, bis die Masse gefroren ist.

A.Vogel

# BUCHTIPPS

Jetzt lesen!



**Heilende Selbstmassage**  
Alltagsbeschwerden wegmassieren.  
Von Valeria Füchtner.  
Bla Buchverlag, broschiert, 95 Seiten  
CHF 25.50/Euro 12.95  
Bestell-Nummer 263



**Ins Glück stolpern**  
Unterhaltsame, intelligente Psychologie.  
Von Daniel Gilbert.  
Riemann Verlag, gebunden, 446 Seiten  
CHF 33.60/Euro 19.00  
Bestell-Nummer 264



**Köstlich kochen ohne Milchzucker**  
Ratgeber für Menschen mit Laktose-  
Unverträglichkeit und Milcheiweiß-  
Allergie. Von Christiane Hof.  
Trias Verlag, broschiert, 95 Seiten  
CHF 22.60 / EUR 12.90  
Bestell-Nummer 242



**Das Anti-Krebs-Kochbuch**  
Krebs vorbeugen durch gesunde  
Ernährung. Von Dr. Andrea Flemmer.  
Felix Verlag, gebunden, 192 Seiten  
CHF 34.90/Euro 19.95  
Bestell-Nummer 266



**Abnehmen mit dem inneren  
Schweinehund**  
Von M. v. Münchhausen/M. Despeghel.  
Verlag Gräfe & Unzer, brosch., 192 S.  
CHF 29.90/Euro 16.90  
Bestell-Nummer 254



**«Vom Zufall des Gelesenen  
hängt es ab, was du bist.»**

Elias Canetti

**Weil ich mit Schmerzen leben muss**  
Interviews mit Schmerzpatienten.  
Therapiewege bei chron. Beschwerden:  
Von Hartmut Göbel.  
Südwest-Verlag, gebunden, 176 Seiten  
CHF 23.60/Euro 12.95  
Bestell-Nummer 267



**Das Baby ist da!**  
Wie Sie in den ersten 12 Monaten  
alles richtig machen. Von Jenifer Calvi.  
Bla Buchverlag, gebunden, 255 Seiten  
CHF 29.00/Euro 15.95  
Bestell-Nummer 268



**Stressfrei mit Herzintelligenz.**  
Gelassen und voller Energie in 5 Schritten.  
Von Doc Childre und Deborah Rozman.  
Vak-Verlag, broschiert, 190 Seiten  
CHF 25.90/Euro 14.95  
Bestell-Nummer 269



**Zitronenöl und Kräutertee**  
Naturheilkundliche Fitness (nicht nur)  
für Berufstätige.  
Von Elke Rumpf.  
Aurelia Verlag, broschiert, 206 Seiten  
CHF 28.80 / Euro 16.90  
Bestell-Nummer 257



**Richtig gut einkaufen**  
Einkaufsführer für Ernährungs- und  
Umweltbewusste. Von Heinz Scholz.  
Verlag Textatelier.com, brosch., 240 S.  
CHF 29.50/Euro 19.50  
Bestell-Nummer 251

**So einfach können Sie das gewünschte Buch bestellen:**

Einfach Bestell-Nummer auf Bestellkarte am Ende des Heftes notieren, Karte ausfüllen  
und abschicken. Sie erhalten das Gewünschte anschliessend gegen Rechnung (Voraus-  
zahlung ausserhalb Schweiz und Deutschland).