

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 9: Innerlich den Job gekündigt?  
  
**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:** 02.05.2026

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



Kostproben  
von  
Joannis  
Malathounis



## Mango-Schokoladencreme-Brûlée

2 reife Mangos, geschält, entkernt und zerkleinert	120 g 70%-Bitterschokolade, gehackt
300 ml Crème double	4 Eigelb
300 ml Crème fraîche	1 EL Honig
Mark von 1 Vanilleschote	4 EL Demerazucker

dur

Die Mangostückchen auf 4 feuerfeste Schüsseln verteilen und auf ein hohes Backblech stellen. Crème double, Crème fraîche und Vanilleschotenmark vorsichtig erwärmen. Schokolade untermischen und schmelzen lassen. Eigelb und Honig aufschlagen, die Schokoladenmasse unter Rühren zugeben und durch ein Sieb passieren. Die Mischung auf die Formen verteilen. Backblech mit heissem Wasser aufgießen. Etwa 30 Minuten bei 160 °C Umluft garen. Abkühlen lassen und im Kühlschrank mindesten 4 Stunden aufbewahren. Den Grill auf hoher Stufe vorheizen. Jede Portion mit Demerazucker bestreuen. Unter dem Grill schmelzen und karamelisieren lassen.

**Joannis Malathounis Tipp:** Demerazucker ist ein natürlicher brauner Zucker aus Zuckerrohr. Durch seine grossen, goldenen Kristalle entsteht eine krosse Oberfläche.



## Gewürzter Pudding

ich i

150 g Butter, 50 g Rohrzucker	100 g Rohrzucker
1 Msp. Zimt, gemahlen	100 g Semmelbrösel
1 Msp. Nelkenpulver	100 g geriebener Honigkuchen
15 g Kakaopulver	5 cl Rotwein, 1 cl Rum
1/2 EL Mehl	je 25 g Zitronat und Orangeat
80 g Mandeln, gemahlen	Abrieb von 1/2 Zitrone
5 Eigelb, 5 Eiweiss	Butter und Zucker für die Förmchen

Butter mit 50 g Zucker schaumig rühren. Gewürze, Kakao und Mehl dazugeben. Die Hälfte der Mandeln mit den Eigelben untermischen. Eiweisse mit 100 g Zucker zu Schnee schlagen, unter die Masse heben. Semmelbrösel und Honigkuchen mit Rotwein und Rum tränken. Die restlichen Mandeln mit Zitronat, Orangeat und der abgeriebenen Zitronenschale vermischen und zusammen mit den getränkten Bröseln unter die Masse heben. Förmchen buttern und mit Zucker austreuen. Die Masse einfüllen und bei 180°C im Wasserbad ca. 25 Minuten backen.

**Joannis Malathounis Tipp:** Benutzt man Förmchen von 120 ml Inhalt, ergibt diese Menge etwa 15 Portionen. Dazu passen Vanillesauce und Obstkompott aus Früchten der Saison.

# Genuss ohne Reue.



Aus kontrolliert  
biologischem Anbau.

A.Vogel

A.Vogel Bambu® Früchte- und Getreidekaffee  
– schont Nerven, Herz, Kreislauf und Magen  
– ist von Natur aus ohne Koffein  
– schmeckt wunderbar aromatisch  
[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)