

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 10: Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit  
  
**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:** 21.01.2026

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



KostProben  
von  
Joannis Malathounis

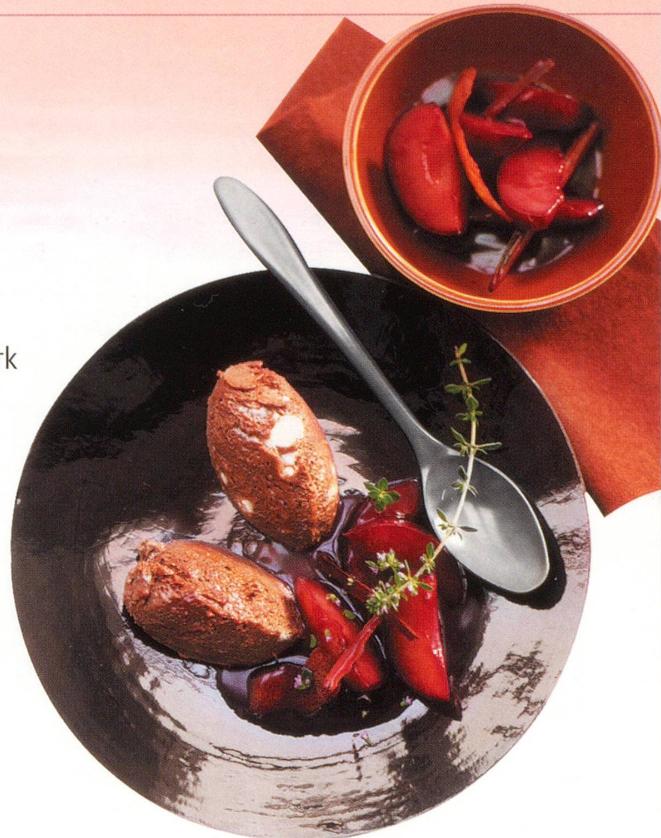


## Kastaniencreme

500 g Esskastanien (Maroni), gekocht  
1 Msp. Salz  
120 ml Milch  
1 Vanilleschote  
250 ml Rahm (süsse Sahne)  
50 g Roh-Rohrzucker  
2 cl Rum (nach Belieben)

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herausschaben. Die Kastanien mit der Milch, dem Salz und dem Vanillemark pürieren. Rahm mit dem Zucker steif schlagen und mit dem Rum unter das Kastanienpüree heben. Wenn gewünscht, in Portionsgläser füllen. Abgedeckt kaltstellen.

**Joannis Malathounis Tipp:** Zu diesem herbstlichen Dessert passt ein Fruchtkompott der Saison.



## Gewürz-Hirsepudding

½ l Milch  
½ Msp. Salz  
125 g Hirse  
30 g Butter

40 g Roh-Rohrzucker  
2 Eigelb und 2 Eiweiss  
Lebkuchengewürz nach Geschmack

Milch mit dem Salz aufkochen, Hirse einstreuen und quellen lassen. Die Butter mit dem Zucker und den Eigelben schaumig schlagen, das Gewürz zugeben. Mit der Hirse vermengen, das steif geschlagene Eiweiss unterheben und die Masse in gebutterte und gezuckerte Timbaleförmchen füllen. Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten im Wasserbad garen.

**Joannis Malathounis Tipp:** Der Gewürz-Hirsepudding bekommt durch eine fruchtige Begleitung wie z.B. marinierte Blutorangen eine frische Note.