

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** 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>**



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.

## Safransuppe mit Dinkelgriessklösschen

Rezept für 4 Personen

**2 Zwiebeln**  
**1 kg Suppengemüse**  
**2 l Wasser**  
**2 TL Salz (Herbamare)**  
**1 Briefchen Safran**  
**300 ml Milchwasser**  
**2 Msp. Muskatnuss**  
**½ TL Salz (Herbamare)**  
**120 g Dinkelgriess**  
**2 Eigelb**  
**½ Bund Schnittlauch**

Zwiebeln halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in einer heissen, beschichteten Bratpfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis sie dunkelbraun sind. Suppengemüse in Würfel schneiden, Zwiebeln dazugeben und mit kaltem Wasser aufgiessen. Aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 1 Std. köcheln lassen. Fond durch ein mit einem Tuch ausgelegtes, grosses Sieb in einen Topf giessen. Brühe bei kleiner Hitze warm halten. Salz und Safran dazugeben und rühren, bis sich alles aufgelöst hat. Milchwasser mit den Gewürzen aufkochen. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, Griess hinzugeben und unter stetigem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Topf von der Platte nehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen, Eigelb unterziehen. Zwei Esslöffel mit Wasser anfeuchten, die Griessmasse nacheinander abstechen und in die heisse Brühe abstreichen. Griessklösschen für 10 bis 12 Minuten in der Brühe gar ziehen lassen. Suppe mit geschnittenem Schnittlauch garnieren.



**Assata Walter**  
Gesunde Küche  
mit Biss.



## Safranbirnen mit Blauschimmelkäse

Apfelsaft, Weisswein, Rosmarin und Honig in einem kleinen, hohen Topf aufkochen. Rühren, bis sich der Honig gelöst hat. Birnen schälen, ohne den Stiel zu entfernen.

Safran im Sud auflösen, Hitze reduzieren. Birnen hineingeben und bei kleiner Hitze ca. 20 bis 30 Minuten pochieren, bis sie weich, aber noch formfest sind. Birnen herausnehmen und ca. 100 ml des Suds in einem kleinen Pfünnchen sirupartig einkochen lassen.

Birnen auf Tellern anrichten, mit Käse und Nüssen garnieren. Die Früchte mit dem Safransirup bepinseln, sofort servieren. Tipp: Anstelle von Blauschimmelkäse eignet sich auch griechischer Joghurt, Ricotta oder Feta.

Rezept für 4 Personen

- 600 ml klarer Apfelsaft**
- 200 ml süsslicher Weisswein oder Apfelwein/Most**
- 2 Zweiglein Rosmarin**
- 3 EL Honig**
- 4 kleine Birnen, z. B. Conférence**
- 1 Briefchen gemahlener Safran**
- 300 g Blauschimmelkäse**
- 3 EL geröstete Haselnüsse**