

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 11

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: 12.03.2026

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



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.

Mispelfladen mit Mandeln

Rezept für 4 Personen

800 g Mispeln
300 ml Wasser
1,5 TL Zimt
150 g Zucker
150 g Ruchmehl
100 g geschälte, gemahlene Mandeln
120 g Butter, kalt, in Stücken
3 Eier
300 ml Halbrahm
1 EL Maisstärke

rundes Blech, ca. 28 cm Durchmesser
Tipp: Mispelmus einen Tag im Voraus zubereiten.

Mispeln vierteln, mit Wasser aufkochen und rund 20 Minuten zugedeckt weichkochen. Mispeln mit dem Passiergerät zu Mus verarbeiten. Mit 1 TL Zimt und 40 g Zucker vermischen, auskühlen lassen.

Mehl, Mandeln und 50 g Zucker mischen. Butter in Stücken dazugeben und mit den Händen zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Ein Ei verquirlen und dazugeben. Zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In eine mit Backpapier belegte Wähenform hineindrücken, so dass überall gleichmässig Teig ist. Einen rund 2 cm hohen Rand hochziehen und etwa eine Stunde kühlstellen.

Tortenboden mit einer Gabel dicht einstechen. Mispelmus gleichmässig darauf verteilen.

Rahm (Sahne), Maisstärke, restlichen Zucker, Zimt und zwei Eier gut verrühren, über das Mispelmus giessen. In der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens 40-45 Minuten backen. Herausnehmen, leicht auskühlen lassen und lauwarm servieren.



Assata Walter
Gesunde Küche
mit Biss.



Mispelgelee mit Zimt

Mispeln vierteln, mit Wasser aufkochen und zugedeckt rund eine Stunde köcheln lassen. Zimtstangen dazugeben und über Nacht ziehen lassen. Masse durch ein mit einem feinen Tuch ausgelegtes Sieb in einen Topf giessen. Etwa 30 Minuten austropfen lassen und nicht ausdrücken. Flüssigkeit abmessen (ergibt ca. 700 ml). Mit Apfelsaft auf 800 ml aufgiessen.

Flüssigkeit mit Gelierzucker und Zitronensaft verrühren und aufkochen. Zwischen 3–5 Minuten sprudelnd kochen lassen, Gelierprobe machen. Für die Gelierprobe wenig Gelee auf einen kalten Teller geben, es sollte rasch fest werden. Sonst kurz weiterkochen und erneut testen.

Gelee siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorgewärmten, gereinigten Gläser füllen. Gläser sofort verschliessen, auf einer isolierenden Unterlage auskühlen lassen.

Mispelgelee ist ca. 12 Monate haltbar (kühl und dunkel gelagert).

Rezept für 4 Personen

- 1,2 kg Mispeln**
- 1 l Wasser**
- 2 Stangen Zimt**
- 100 ml Apfelsaft, bei Bedarf etwas mehr**
- 500 g Gelierzucker aus Rohrzucker**
- 1 EL Zitronensaft**