

# A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 9: **Innerlich den Job gekündigt?**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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 Demerarazucker

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 Demerarazucker bestreuen. Unter dem Grill schmelzen und karamelisieren lassen.

**Joannis Malathounis Tipp:** Demerarazucker 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)