Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 5: **Heilpflanze Cannabis**

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

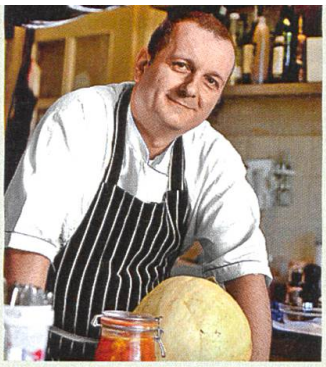
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

... wurde 2015 als erstes griechisches Restaurant in Deutschland mit einem Stern des «Guide Michelin» ausgezeichnet.

Rhabarber und Eblyweizen im Lauchfond

Rezept für 4 Personen

500 g Rhabarber, geputzt und in kleine Stücke geschnitten
2 EL Roh-Rohrzucker
Saft von 1 Zitrone
½ TL Salz (Herbamare)
200 g Eblyweizen (Instantprodukt)
1 kleine Stange Lauch in feinen Streifen
1 Bund Lauchzwiebel in feinen Streifen
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)
50 ml weisser Portwein (nach Wunsch)
1 Lorbeerblatt
1 Tl Senfkörner, in Wasser eingeweicht
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
Pfeffer aus der Mühle

Rhabarber mit Zucker und der Hälfte des Zitronensafts vermengen, salzen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Weizen in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und beiseite stellen.
Lauch, Lauchzwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, mit Gemüsefond, der zweiten Hälfte Zitronensaft und ggf. Portwein auffüllen, Lorbeer und Senfkörner dazugeben, etwa 5 Minuten köcheln lassen.
Den Rhabarber mit der Flüssigkeit dazugeben und 2 bis 3 Minuten sanft mitköcheln lassen. Den Weizen und den Schnittlauch unterrühren. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit grobem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

«Die Küche des ‹Malathounis› zeigt reichlich Kraft, Tiefgang und die ganz eigene Handschrift des Chefs.»
Guide Michelin 2015

Rhabarber-Griessauflauf

Rezept für 4 Personen

500 g Rhabarber, geschält und in Stücke geschnitten
250 g Roh-Rohrzucker
2 EL Butter
500 ml Milch
100 ml Sahne
Mark einer Vanillestange
100 g Hartweizengriess
4 Eier
1 Prise Salz

Rhabarber mit 2 EL Zucker vermengen und 10 Minuten stehen lassen.
Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Milch mit der Sahne, Vanillemark, Salz und dem restlichen Zucker aufkochen. Den Griess unter Rühren einrieseln lassen und einmal aufkochen. Beiseite stellen. Die Eier trennen und die Eigelbe unterrühren. Eiweisse mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben. Ein Drittel der Masse in die Form geben. Rhabarber in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und ebenfalls in die Form geben. Mit der restlichen Griessmasse bedecken. Mit etwas Zucker bestreuen und etwa 30 bis 35 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen.