Natürküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **74 (2017)**

Heft 4: **Sensibles Organ : Empfindliche Haut**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Topfennocken mit Frühlingskräutern

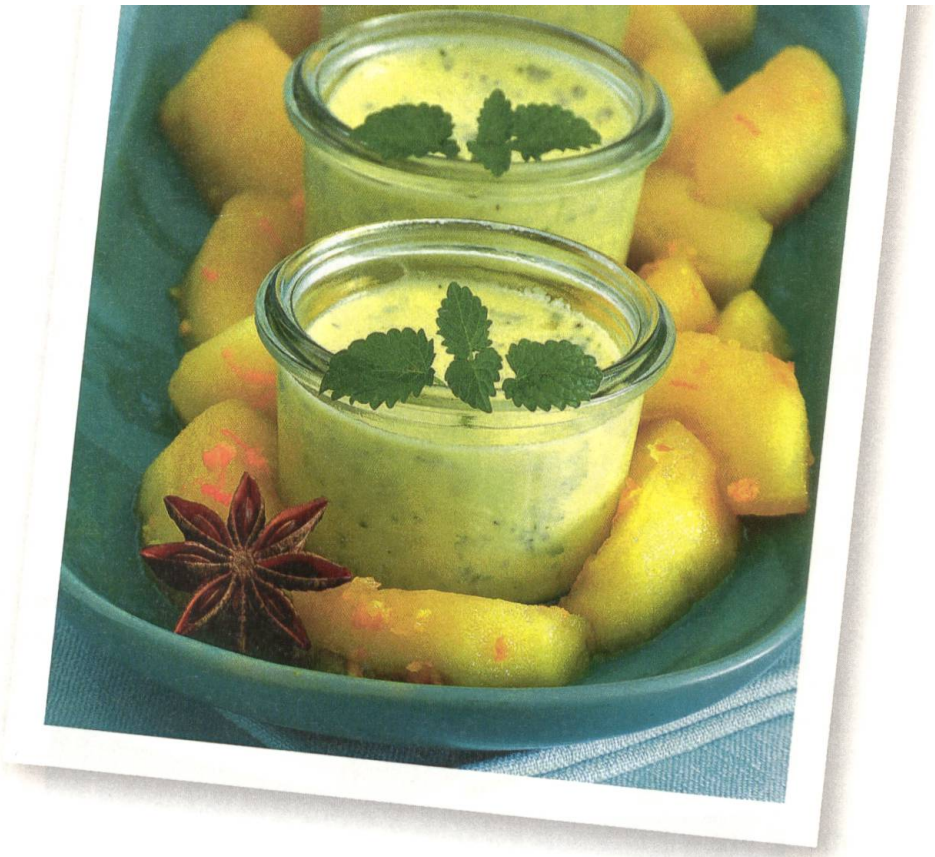
Rezept für 4 Personen

Für den Teig:
400 g Topfen (entwässerter Quark)
150 g Dinkelmehl
100 g Weizenmehl
80 g Butter, 2 Eier
1 Bund Frühlingskräuter, fein gehackt
Salz (Herbamare)
Ausserdem:
2 EL Olivenöl
Fruchtfleisch von 2 festfleischigen Tomaten, in Würfel geschnitten
1 Bund Frühlingskräuter, grob gezupft
Salz (Herbamare), Pfeffer
4 EL Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)

Aus den Zutaten einen Teig kneten, in Frischhaltefolie packen und eine Stunde kühlen.
Aus dem Teig Rollen formen und mit einer Teigkarte oder dem Messer Nocken abstechen. Sofort in siedendes Salzwasser geben und etwa zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Nicht kochen! Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Nocken mit dem Olivenöl in einer breiten Pfanne erwärmen, abschmecken, restliche Zutaten unterheben und sofort servieren.

Joannis Malathounis
Mittelmeerküche
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.



Frühlingskräuter-Parfait mit karamelisiertem Apfel

Rezept für 4 Personen

100 g Zucker & 50 ml Wasser (Sirup)
4 Eigelb
50 g Zucker
250 ml halb steif geschlagener Rahm (Sahne)
2 cl Minzlikör
100 g fein gehackte Frühlingskräuter, z.B. Melisse, Minze, Zitronenthymian, Sauerampfer, Kerbel

Den Zucker mit dem Wasser aufkochen und eine Minute köcheln lassen. Eigelb mit dem Zucker verrühren, den Sirup unter Rühren einarbeiten und die Masse cremig aufschlagen.
Rahm, Likör und Kräuter unterheben und in einer Form einfrieren. Geht auch portionsweise in kleinen Förmchen.

50 g Zucker
2 Sternanis, 2 Gewürznelken
2 Äpfel geschält und geachtelt
250 ml Apfelsaft
50 ml weisser Portwein
1 EL Speisestärke in 1 EL Wasser, kalt angerührt
Abrieb von einer Orange

Für die Äpfel den Zucker in einer Pfanne leicht karamelisieren, Gewürze und Apfelspalten zugeben, kurz Farbe nehmen lassen und mit dem Apfelsaft und dem Portwein ablöschen.
Speisestärke unterrühren und kurz aufkochen. Orangenabrieb dazugeben. Abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.
Nach Belieben anrichten und servieren.