

A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 7-8: **Männer-Leiden Prostatitis**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

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



Geschmorte Gemüse à la Grecque

8 Artischocken
Saft einer Zitrone
1 Karotte
8 kleine Zwiebeln
4 kleine Chicorée
1 Zucchini
100 g Champignons

2 kleine Fenchel
200 ml Olivenöl
200 ml trockener Weisswein
1 TL Korianderkörner
1 TL Roh-Rohrzucker
30 g Sultaninen
100 g Tomatenwürfel

Die Artischockenböden auslösen, vierteln und in Zitronensaft legen. Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Alle anderen Gemüse schälen/putzen und in gleich grosse Stücke teilen. Die Gemüse in eine Pfanne legen. Öl und Weisswein angiessen, mit grobem Salz und den leicht zerdrückten Korianderkörnern würzen. Zucker und Sultaninen zufügen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Gemüse ca. 15 Min. schmoren lassen. Zugedeckt kaltstellen, am besten über Nacht. Auf Tellern anrichten, mit dem Sud nappieren (leicht überziehen) und die Tomatenwürfel darüberstreuen.

Joannis Malathounis' Tipp: Die beiden Rezepte dieses Monats sind sehr einfach, haben aber das «gewisse Etwas» der mediterranen Küche, was sie zu perfekten Sommergerichten macht.



Karotten mit Oliven-Petersilien-Pesto

400 g Karotten
1 Bund Petersilie
ca. 20 schwarze und grüne Oliven

1 Knoblauchzehe
Herbamare, Pfeffer
6 EL Olivenöl

Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser bissfest blanchieren; abschrecken. Petersilie abzupfen, grob hacken und mit Olivenöl und dem Knoblauch pürieren. Die Oliven klein schneiden und zum Petersilienpesto geben. Mit den Karotten vermengen.

Joannis Malathounis' Tipp: Mit Ziegenkäse, der ausgezeichnet dazu passt, wird aus dem Gericht eine leichte sommerliche Mahlzeit.