

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 3: **Kleine Outdoor-Apotheke**

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Nutzungsbedingungen

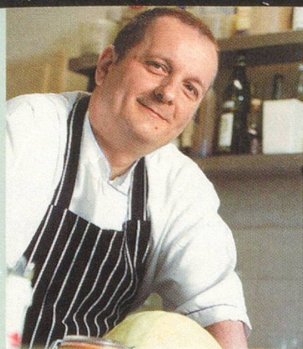
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

Joannis Malathounis kocht im «Malathounis» im Weinort Stetten im Remstal moderne griechische Küche.

Frühlingssalat

Rezept für 4 Personen



300 g frische Kräuter, Salatblätter und Blüten (Kerbel, Sauerampfer, Löwenzahn, Brunnenkresse, Melisse, Jungsalate, junger Spinat etc.; Blüten z.B. von Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblume, Stiefmütterchen)

1 Bund Radieschen

1 reife Avocado

Saft einer halben Zitrone

etwas Schnittlauch

Für das Dressing:

2 EL Apfelessig

3 EL Sonnenblumenöl

50 ml Rahm (süße Sahne)

Salz (Herbamare)

Pfeffer aus der Mühle

etwas Zitronensaft

Die Kräuter und Salatblätter gut waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Avocadowürfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Alles mit dem geschnittenen Schnittlauch locker vermischen.

Aus den angegebenen Zutaten die Salatsauce rühren, mit wenig Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Alles vorsichtig vermengen.

«Joannis Malathounis über die Jahre gereifte und weiterentwickelte moderne griechische Küche wird immer verführerischer.»

Gault Millau

Pilzsalat mit Spinat, Sojasprossen und Kerbel

Rezept für 4 Personen



200 g feste Pilze nach Marktlage
(Champignons, Kräutersaitlinge, Steinpilze etc.)

Saft von 1 Zitrone

2 TL Walnussöl (Baumnussöl)

100 g junger Spinat

100 g Sojasprossen

1 Bund Kerbel

Für das Dressing:

1 TL Sherry

1 TL Weissweinessig

2 TL Olivenöl

2 TL Walnussöl (Baumnussöl)

Salz (Herbamare)

Pfeffer aus der Mühle

Die Pilze in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft marinieren. Salzen, pfeffern und mit dem Walnussöl beträufeln.

Spinat, Kerbel und Sojasprossen waschen und trocknen. Aus den angegebenen Zutaten die Vinaigrette herstellen. Alles vorsichtig vermischen.