

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 3: **Männer und Frauen : anders gesund**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Nutzungsbedingungen

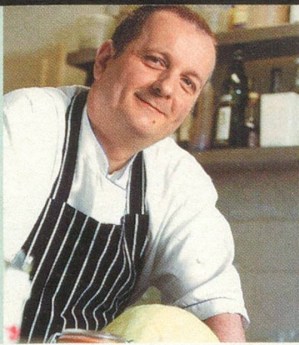
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

Das «Malathounis» im Weinort Stetten im Remstal wurde vom «Aral-Schlemmeratlas» als «Ausländisches Restaurant des Jahres 2011» ausgezeichnet.

Löwenzahnsuppe mit Rucola

Rezept für 4 Personen



200 g Löwenzahn
 1 Bund Rucola
 1 Stange Lauch
 2 EL Butter
 750 ml Gemüsebrühe
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 150 ml Crème double
 100 ml Apfelsaft
 20 ml Pernod (nach Wunsch)
 etwas geschlagene Sahne (Rahm) zum Servieren

Löwenzahn und Rucola putzen, abspülen und grob hacken. Den Lauch putzen und in feine Würfel schneiden.

Das vorbereitete Gemüse in der heissen Butter andünsten. Brühe, Salz und Pfeffer zugeben und alles etwa 5 Minuten garen. Etwas Gemüse zum Garnieren aus der Suppe nehmen und warm stellen.

In den Rest Crème double und Apfelsaft geben, aufkochen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Wenn gewünscht, Pernod zugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das beiseite gestellte Gemüse und die Schlagsahne in die Suppe geben.

Joannis Malathounis Tipp: Zur Suppe passen kleine Büsumer Krabben oder fein geschnittenes Bündner Fleisch als Einlage. Mit dem Frühlingsrisotto auf S. 36 ein feines kleines Menü.

«Interessante und leichte hellenische Küche – beispielhaft.»
Gault Millau

Frühlingsrisotto mit Sbrinz

Rezept für 4 Personen



250 g Risotto-Reis (Carnaroli oder Arborio)
50 g Butter, 2 EL Olivenöl
0,5 g Safranfäden
700 ml Gemüsebrühe
150 ml Weisswein
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Zuckerschoten
100 g Thai-Spargel
50 g Frühlingsmorcheln (nach Wunsch)
etwas frische Minze
2 EL Sahne (Rahm)
50 g Sbrinz, gerieben

Den Risotto-Reis in 2 Liter kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen. Dann in ein Sieb abschütten, kalt abbrausen.

20 Gramm Butter und das Olivenöl erhitzen. Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Safran und nach und nach die Brühe und den Weisswein zugeben. Salzen, pfeffern. Bei kleiner Hitze ca. 15-17 Minuten garen.

Inzwischen Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Spargel und ggf. Morcheln putzen und waschen. In mundgerechte Stücke schneiden und bissfest blanchieren. Minze in feine Streifen schneiden.

Zur Fertigstellung Gemüse, Pilze und Sahne unter den Risotto heben. Kurz aufstossen lassen, eventuell nachsalzen. Topf von der Platte nehmen und den Käse und die restliche Butter unterheben. Mit der Minze bestreuen.