

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 5: **Starke Knochen, fitte Gelenke**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

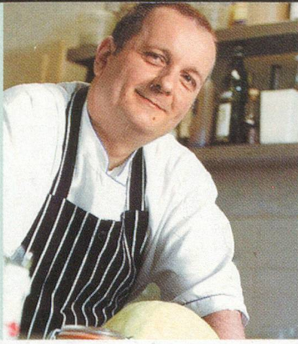
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

# Melone mit jungem Kopfsalat und Feta

Rezept für 4 Personen

- 1 reife Charentais-Melone
- 1 kleiner Kopfsalat
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- Salz (Herbamare)
- 30 g Kürbiskerne
- 1 Espressolöffel geschroteter Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 150 g Fetakäse, in Würfel geschnitten
- 1 Bund Kerbel

Melone schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und dekorativ auf vier Teller verteilen. Kopfsalat zerpflücken, waschen und gut abtropfen lassen. Aus Zitronensaft, Olivenöl und dem Wasser eine klassische Vinaigrette rühren, etwas salzen.

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne trocken anrösten, Pfeffer und Zucker zugeben und unter ständigem Rühren bei nicht zu grosser Hitze karamelisieren.

Kopfsalat auf der Melone verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln, Fetakäse und Kürbiskern-Pfefferkrokant darüberstreuen. Mit Kerbelzweigen oder Schnittlauchstängeln dekorieren.



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

## Frühlings-Bulgursalat

Rezept für 4 Personen



150 g Bulgur (Weizenschrot)  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Fleischtomaten  
1 Bund frische gemischte Kräuter  
Meersalz (Herbamare)  
Pfeffer  
1 Romanasalat (Römersalat)

Für das Dressing:

1 TL Tomatenmark, 2 TL Jaipur-Curry,  
1 Msp. Cayennepfeffer, 4 EL Granat-  
apfelkerne, Saft von 1 Zitrone,  
4 EL Olivenöl

Bulgur in kochendes gesalzenes Wasser geben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter fein hacken. Von den Tomaten die Haut abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Für das Dressing Tomatenmark, Curry, Cayennepfeffer und Zitronensaft verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Mit etwas Meersalz abschmecken. Granatapfelkerne zufügen. Romanasalat waschen und in feine Streifen schneiden. Das Bulgur abschütten, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Salat, Frühlingszwiebel, Tomaten und Kräuter dazugeben, mit dem Dressing begießen, salzen und pfeffern und vorsichtig vermengen.