

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8: **Kreative Kinder**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

Nutzungsbedingungen

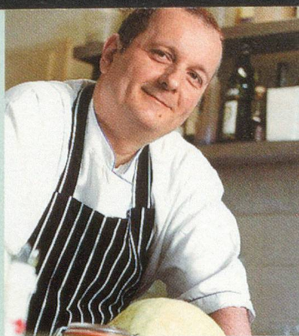
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

Salat mit Oktopus

Rezept für 4 Personen



Für die Vinaigrette:

30 g fein gehackte schwarze Oliven
30 g fein gehackte getrocknete Tomaten
3 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz (Herbamare), Pfeffer
einige kleine Kapern nach Geschmack

Für den Salat:

50 g fein geschnittene Schalotten
100 g Champignons in Scheiben
50 g fein geschnittener Staudensellerie
8 mittelgrosse gekochte Kartoffeln, in Würfel geschnitten
4 EL Olivenöl
400 g in Stücke geschnittener vorgekochter Oktopus
2 EL Zitronensaft
Salz (Herbamare), Pfeffer
gehackte Blatt Petersilie

Alle Zutaten für die Vinaigrette miteinander verrühren. Kalt stellen.

Schalotten, Champignons, Sellerie und Kartoffeln nacheinander separat in Olivenöl anbraten und in eine Schüssel geben. Oktopus mit dem Zitronensaft marinieren und mit der Vinaigrette, der Blatt Petersilie und den restlichen Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Lauwarm servieren.

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

Heilbutt mit frischem Grün

Rezept für 4 Personen



400 g Heilbuttfilet
100 g junge Möhren in feinen Streifen
jeweils 50 g Löwenzahn, Sauerampfer,
junge Spinatblätter und in feine Ringe
geschnittene Frühlingszwiebeln (Lauch-
zwiebeln)
1 kleiner Romana- (Römer-) oder Kopf-
salat

Für die Vinaigrette:

2 EL Aceto balsamico
2 EL Noilly Prat (kann auch weggelas-
sen werden)
4 EL Olivenöl
2 EL gehackte Kräuter nach Wahl
etwas geriebene Zitronenschale
Salz (Herbamare), Pfeffer

Den Fisch in mundgerechte Stücke schnei-
den, würzen und in leicht siedendem
Salzwasser glasig pochieren.

Herausnehmen, mit etwas Olivenöl beträu-
feln, mit Klarsichtfolie abdecken, beiseite
stellen. Der Fisch kann beim Servieren
Zimmertemperatur haben.

Salat und Gemüse in eine Schüssel geben.
Die Vinaigrette herstellen und den Salat
darin mischen. Auf vier Teller verteilen,
den Fisch dekorativ darauf platzieren und
sofort servieren.