

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Männer : ihre Gesundheit**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

Nutzungsbedingungen

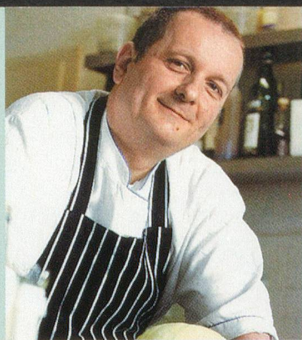
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

Polenta mit Tomate und Kapern

Rezept für 4 Personen



Die angegebenen Zutaten sind für eine Vorspeise berechnet, für ein Hauptgericht wird die doppelte Menge benötigt.

Für die Polenta:

300 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
2 Zweige Thymian
10 angequetschte Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt, 1 Knoblauchzehe
50 g Polentagriess, 20 g Butter

Zum Fertigstellen:

4 Tomaten blanchiert, gehäutet und in Achtel geschnitten
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 g gesalzene Kapern (2 Stunden gewässert und gut ausgedrückt)
100 ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe
etwas Basilikum, Thymian, Rosmarin
2 EL Sherryessig
etwas Salat nach Jahreszeit, z.B. Rucola, Radicchio, Löwenzahn, Romana ...

Brühe mit Knoblauch und Gewürzen aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Passieren und den Griess in die heiße Brühe unter Rühren einrieseln lassen. So lange vorsichtig köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Die Butter einrühren und die Masse auf ein geöltes Blech gießen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Tomatenachtel in etwas Olivenöl erwärmen, salzen, pfeffern. Das Olivenöl mit der Knoblauchzehe, 30 Gramm der Kapern und den Kräutern zu einer feinen Paste mixen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta in Scheiben auf Tellern anrichten, den Salat und die Tomaten darauf verteilen, mit der Paste beträufeln und mit den restlichen Kapern bestreuen.

«Interessante und leichte hellenische Küche – beispielhaft.»

Gault Millau

Eingemachter Fenchel mit Kapern

Rezept für 4 Personen



Zum Einlegen:

500 g Fenchel
100 ml Olivenöl
4 EL Zucker, 2 EL Honig
500 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
50 g in Noilly Prat eingelegte Korinthen
40 ml Weissweinessig
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel in feinen Streifen
2 Zweige Thymian
Salz (Herbamare), Pfeffer

Zum Fertigstellen:

50 g gewässerte Kapern
1 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl, Saft von 1 Zitrone
Salz (Herbamare), Pfeffer

Für die Garnitur:

Zitronenschale und etwa 20 g geröstete
Pinienkerne

Fenchel waschen und je nach Grösse in Sechstel oder Achtel teilen. Mit allen Zutaten fürs Einlegen in einen Topf geben, aufkochen und bei mässiger Hitze etwa 10 bis 12 Minuten garen. Noch heiss in ein Einmachglas füllen und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Kapern, Basilikum, Olivenöl und Zitronensaft zu einer feinen Creme mixen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fenchel auf Teller verteilen, ein wenig von der Flüssigkeit daraufgeben, mit der Kaperncreme beträufeln und mit frisch geriebener Zitronenschale und den Pinienkernen bestreuen.