

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Schlafapnoe**

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.

Schwarzwurzelarte mit Meerrettich und Gruyère

Rezept für 4 Personen



800 g Schwarzwurzeln
 2 EL Weissweinessig
 3 Eier und 3 Eigelbe
 1 Bund Petersilie
 1 EL gehackter Rosmarin
 150 g Quark
 100 ml Milch
 150 g geriebener Gruyère
 2 EL frisch geriebener Meerrettich
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 300 g Blätterteig
 nach Belieben: 100 g gekochter Schinken in Würfelchen

In einer Schüssel den Essig mit etwa 2 Liter Wasser mischen. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und sofort in das Essigwasser legen.

Die Eier und Eigelbe verquirlen. Die Petersilie fein hacken und mit Rosmarin, Quark, Milch, Greyerzer Käse und Meerrettich vermengen. Salzen und pfeffern.

Den Blätterteig vorsichtig ausrollen und auf ein gefettetes Backblech von 20 x 30 Zentimeter Grösse bzw. in eine Springform legen. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Die Schwarzwurzeln und – wenn gewünscht – den Schinken auflegen und mit der Eiermasse begiessen.

Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.

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

Zander mit Meerrettichkruste und Sauerkraut

Rezept für 4 Personen

4 Tranchen Zander à 150 g
Salz (Herbamare), Pfeffer
Erdnussöl, Butter

400 g gekochtes Sauerkraut
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 ml Bier
5 g Kümmel fein gehackt

Für die Kruste:
120 g Süssrahmbutter
100 g Mie de Pain (feinkrümelig geriebenes, frisches Weiss- oder Toastbrot ohne Kruste)
40 g frisch geriebener Meerrettich
10 Zweige Blatt Petersilie
2 Eigelbe

Das Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, in einem Topf ohne Farbe anschwitzen. Sauerkraut und Kümmel zufügen. Mit dem Bier auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Bier verdampft ist.

In einer Küchenmaschine oder dem Mixer alle Zutaten für die Kruste zu einer homogenen Paste mixen. Backofen auf 180 bis 200 °C vorheizen.

Die Zanderstücke leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Erdnussöl und Butter auf der Hautseite etwa 3 Minuten anbraten. Mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech geben und mit der Meerrettichpaste bestreichen. Im Ofen etwa 5 bis 7 Minuten garen.

Sauerkraut in der Mitte der Teller verteilen und die Zanderstücke auflegen. Mit frisch geriebenen Meerrettichflocken bestreuen und servieren.

