

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 5: **Kinder brauchen Natur : kleine Freiheit**

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Nutzungsbedingungen

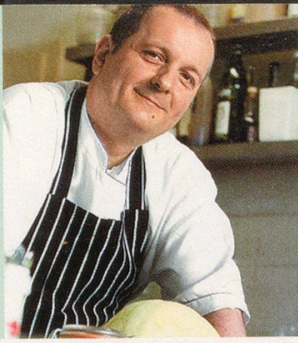
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

«Liebe, Leidenschaft und Leichtigkeit zeichnen die kulinarischen Genüsse des Ausnahmekochs aus.»
Schlemmer Atlas.

Spargelsalat mit Eiern und Avgotaraho

Rezept für 4 Personen



1 kg weisser, gekochter Spargel
4 Weissbrotstücken ohne Rinde, gerieben
1 Weissbrotstücken, entrindet und in kleine Croûtons geschnitten
80 g Butter
2 hartgekochte Eier
8 Kirschtomaten, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Petersilie, Minze
50 ml Olivenöl, mit Zitronensaft, Salz (Herbamare), Pfeffer und etwas Knoblauch abgeschmeckt
20 g Avgotaraho bzw. Bottarga (gepresster und luftgetrockneter Fischrogen, siehe Tipp)

Die Weissbrotbrösel in Butter braun und knusprig rösten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, auf einem Küchenpapier entfetten. Die Croûtons ebenfalls knusprig braten. Die Eier schälen, Eiweiss und Dotter getrennt hacken. Die Tomaten achteln. Den noch warmen Spargel in Stücke schneiden und auf vier Tellern anrichten. Eier, Tomaten und gezupfte Kräuter locker mischen und zusammen mit den Bröseln und Croûtons auf dem Spargel verteilen. Mit dem gewürzten Olivenöl beträufeln. Avgotaraho (am besten mit einem Trüffelholbel) dünn darüberhobeln.

Joannis Malathounis' Tipp: Dies ist ein einfaches, aber pfiffiges Rezept zur Spargelsaison. Avgotaraho oder Bottarga erhalten Sie beim «Griechen um die Ecke» oder im Feinkosthandel.

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

Aromatischer Ofenspargel

Rezept für 4 Personen



- 1 kg weisser Spargel
- 2 Bratschläuche
- 200 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
- etwas Salz (Herbamare)
- etwas Roh-Rohrzucker
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 El Butter
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 50 g Parmesan, fein gerieben

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden.

Die Bratschläuche nach Packungsanweisung auf einer Seite zubinden. Spargel hineinlegen. Die Zitrone heiss waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Von der Zitrone vier Scheiben abschneiden. Gemüsebrühe mit Salz und Zucker würzen und in den Bratschlauch giessen. Zitronenscheiben, Zitronenabrieb, Petersilie, Knoblauch und Butter zugeben und den Bratschlauch verschliessen.

Die gefüllten und gut zugebundenen Bratschläuche auf ein Backblech legen und oben einmal einstecken. Im heissen Ofen bei 160 °C 30 bis 35 Minuten garen.

Zum Servieren die Bratschläuche vorsichtig aufschneiden und den Spargel mit dem Käse bestreuen.