

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8: **Was der Prostata hilft**

PDF erstellt am: **08.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

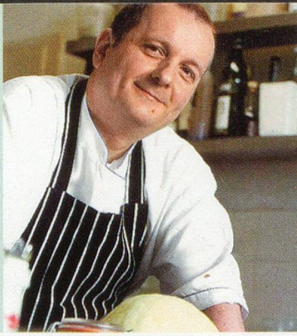
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

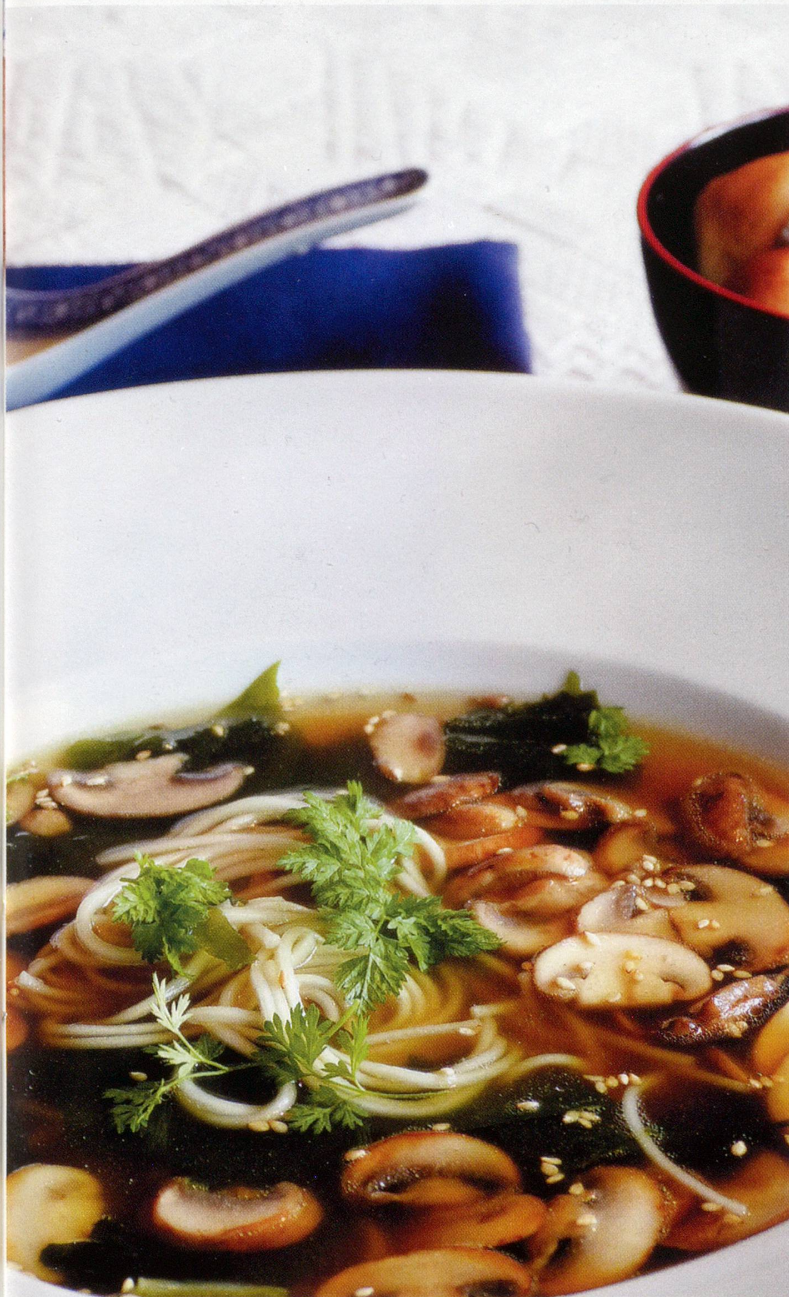


## Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

# Asiatische Suppe mit Pilzen und Queller

Rezept für 4 Personen



- 1 l Gemüsefond
- 30 g getrocknete Steinpilze
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL süßer Sherry
- 10 g frischer Ingwer
- Salz (Herbamare Spicy), Pfeffer
- 50 g Soba- oder Glasnudeln
- 250 g frische Pilze in feinen Scheiben (Champignons, Morcheln, Pfifferlinge, Austernpilze, Shiitake etc. nach Saison)
- 2 EL Walnussöl
- 100 g Tofu
- 100 g frischer Queller (Salicorn), grob geschnitten, alternativ auch frische Algen (Wakame oder Irisches Moos)
- 50 g frische Kresse
- 1 EL Sesam, geröstet

Den Gemüsefond mit den getrockneten Steinpilzen, der Sojasauce, dem Sherry und dem in Scheiben geschnittenen Ingwer in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel 20 Minuten ziehen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb passieren. Salzen und pfeffern nach Geschmack.

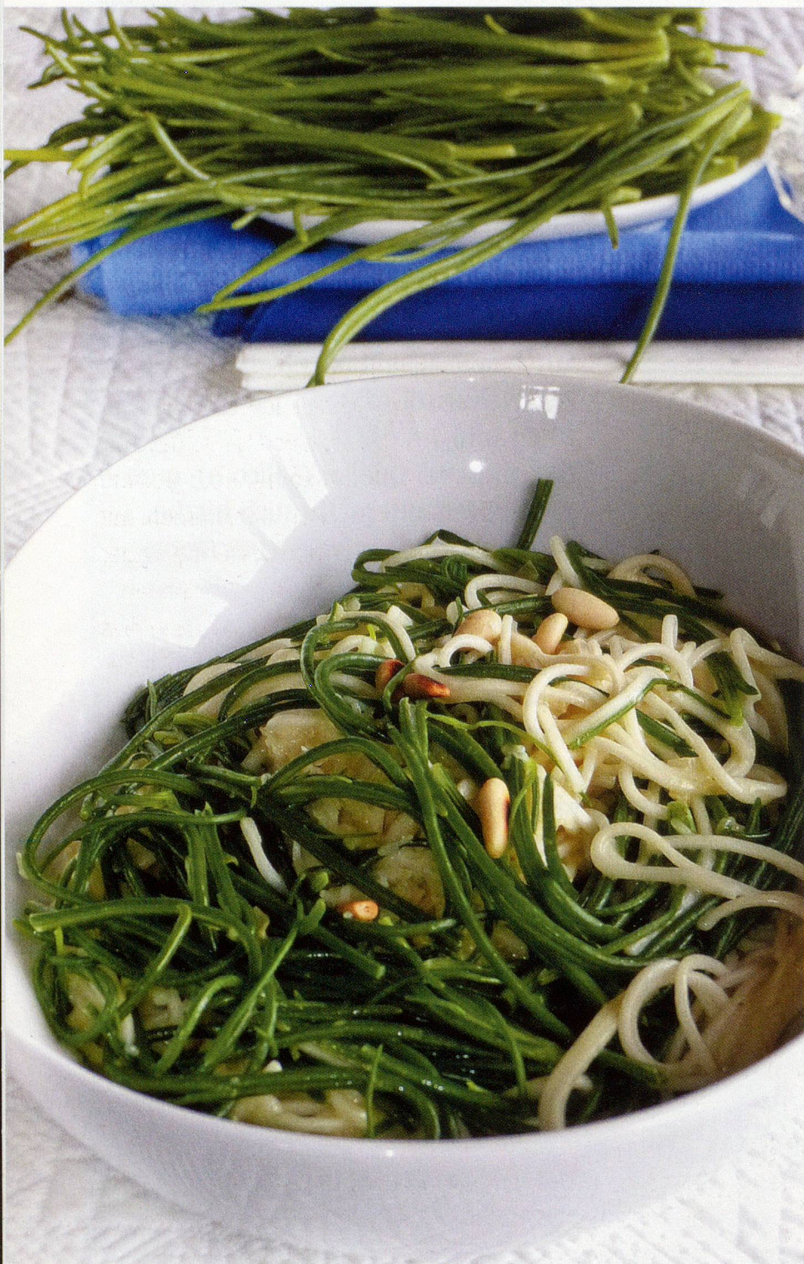
Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die frischen Pilze in Walnussöl anbraten. Den Tofu in Würfel schneiden. Nudeln, Pilze, Tofu und Queller bzw. Algen in vier tiefe Teller verteilen.

Mit der heißen Bouillon auffüllen, mit Kresse und Sesam bestreuen.

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

## Mönchsbar-Spaghetti

Rezept für 4 Personen



- 1 Bund Mönchsbar (Barba di Frate oder Agretti),
- 2 Schalotten, in feine Würfel geschnitten
- 1 El Olivenöl
- 50 ml trockener Weisswein
- 200 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
- 100 ml Crème double
- Pfeffer, Salz (Herbamare)
- 250 g Spaghetti
- 100 g reifer Bergkäse gerieben (oder Parmesan bzw. Pecorino)
- 1 El Butter
- 30 g Pinienkerne, geröstet

Mönchsbar waschen und die Stielenden grosszügig abschneiden. Schalotten mit dem Olivenöl sanft anschwitzen. Mit dem Weisswein ablöschen und fast ganz reduzieren lassen. Gemüsebrühe und Crème double angiesen, aufkochen lassen und 2 bis 3 Minuten sanft köcheln lassen. Nur etwas pfeffern; nur wenn gewünscht, vorsichtig salzen.

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen. Drei Minuten vor der Garzeit den Mönchsbar zu den Spaghetti geben. Nudeln mit dem Mönchsbar abgiesen und tropfnass mit dem Käse, der Butter und den Pinienkernen in die Sauce geben. Sorgfältig durchschwenken und auf vier tiefe Pastateller verteilen.