

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Nutzungsbedingungen

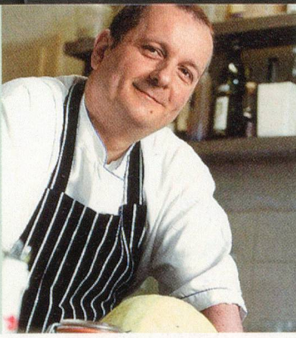
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

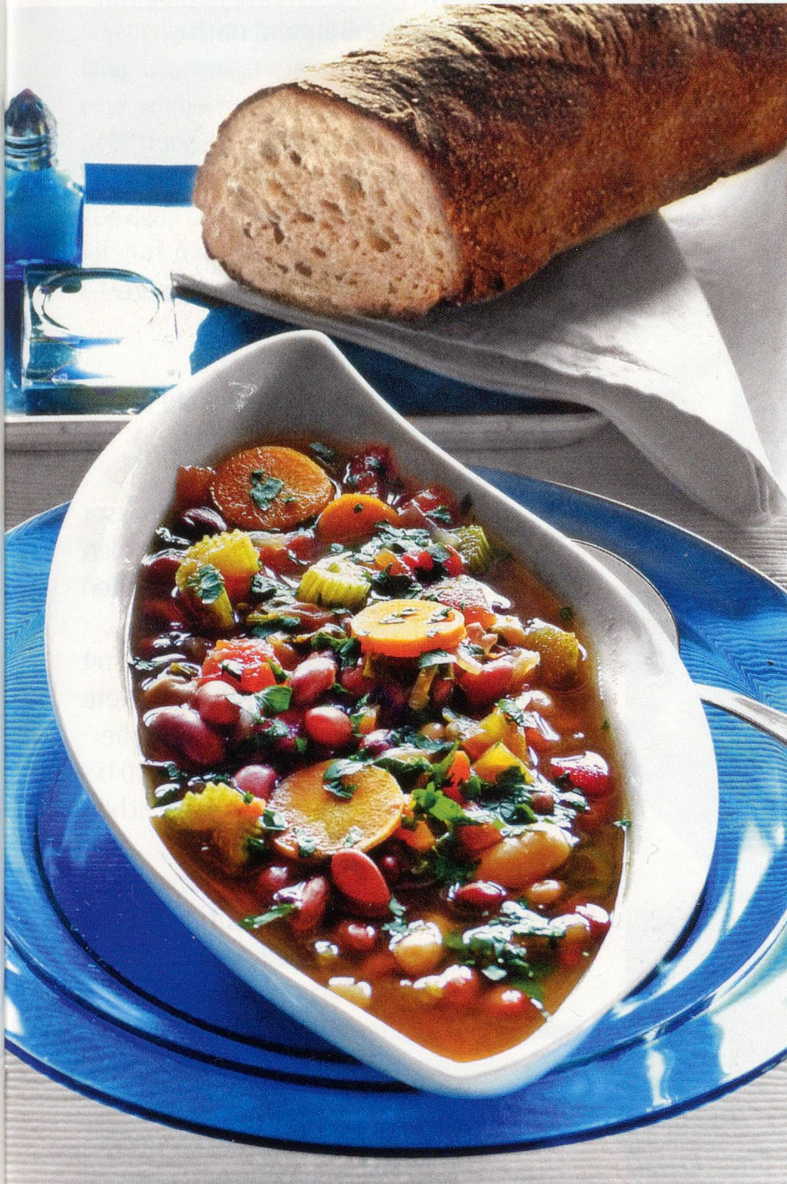


Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Fassoláda: Griechische Bohnensuppe

Rezept für 4 Personen



500 g getrocknete weisse oder Borlotti-Bohnen

1 grosse Zwiebel in feinen Streifen

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

3 Karotten in feinen Scheiben

2 Stangen Staudensellerie in dünnen Scheiben

4 Fleischtomaten in groben Würfeln

100 ml Olivenöl

Salz (Herbamare), Pfeffer

1 Bund Blatt Petersilie, gehackt

Die Bohnen am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Am Tag darauf abschütten und mit frischem Wasser aufkochen. Abermals das Wasser abgessen und abtropfen lassen.*

Die Bohnen erneut mit Wasser aufsetzen und mit den restlichen Zutaten bis auf die Petersilie etwa 1,5 bis 2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen. (Die Garzeit hängt von der Qualität, der Sorte und dem Alter der Bohnen ab.) Salz erst nach Ende der Garzeit zufügen.

Würzig abschmecken. Auf Teller verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

* Zum Thema «im Einweichwasser aufsetzen oder Einweichwasser wegschütten» siehe auch den Artikel «Bunte Bohnen».

Das Magazin «Der Feinschmecker» hat das Restaurant Malathounis als eine der besten Restaurant-Adressen in Deutschland 2012/13 ausgezeichnet.

Grüne Bohnen mit Käse

Rezept für 4 Personen



500 g grüne Bohnen (feine Keniaböhnchen oder breite Bohnen, nach Geschmack)

100 ml Crème double

Salz (Herbamare), Pfeffer

50 g frisch geriebener reifer Gruyère oder Parmesan

4 Eier

2 EL grobes Paniermehl von altbackenem Weissbrot

50 g Butter

1 Bund frische Kräuter nach Wahl und Saison (Kerbel, Petersilie, Minze ...)

Die Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest garen. Abschrecken und auskühlen lassen. Kräuter waschen und Blättchen abzupfen bzw. grob hacken.

Die Crème double salzen, pfeffern und mit den Bohnen vermengen. In eine gefettete Auflaufform geben, den Käse darüberstreuen und im Backofen bei 200 °C 10 bis 15 Minuten wärmen, bis der Käse schön geschmolzen ist.

Spiegeleier braten. Das Paniermehl mit der Butter rösten. Die Eier auf dem Bohngemüse anrichten, mit dem gerösteten Paniermehl überziehen und mit den gezupften Kräutern bestreuen.

Joannis Malathounis Tipp: Sie können dieses Gericht wahlweise mit einem pochierten oder einem Spiegelei servieren – oder auch als feine Beilage ohne Ei.