

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Die innere Uhr : im Rhythmus des Lebens**

PDF erstellt am: **14.08.2024**

Nutzungsbedingungen

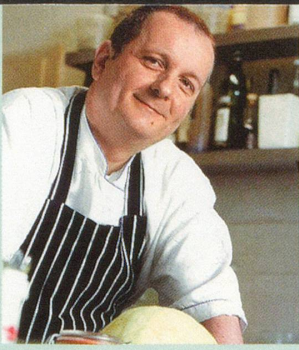
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Maiscremesuppe mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen



30 g Butter
15 kleine Schalotten, fein geschnitten
500 g Maiskörner, gekocht
100 ml Milch
100 ml Rahm (süße Sahne)
750 ml Gemüsebrühe
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 g Pfifferlinge, weitere 10 g Butter
1 Bund Schnittlauch, in feinen Röllchen
Cayennepfeffer

Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, Schalotten zufügen und diese, ohne Farbe annehmen zu lassen, glasig dünsten. Mais zufügen und mit Milch, Sahne und Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen lassen und sanft weiterköcheln, bis der Mais ganz weich ist.

Die Suppe ganz fein mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

Die Pfifferlinge mit der Butter bei nicht zu scharfer Hitze in einer Pfanne anbraten. Mit wenig Salz würzen. Suppe auf Teller verteilen, die Pilze obenauf geben. Mit dem fein geschnittenen Schnittlauch und einer Prise Cayennepfeffer vollenden.

Joannis Malathounis Tipp: Diese nicht alltägliche Suppe eignet sich auch für ein festliches Menü und passt gut zum folgenden Fischgericht. Bekommen Sie keine Pfifferlinge mehr, können Sie auch Kräuterseitlinge verwenden.

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

Konfierter Kabeljau mit Gemüse

Rezept für 4 Personen



125 ml Rapsöl
 125 ml Olivenöl
 1 Zweig Thymian
 2 Zehen Knoblauch
 600 g Kabeljau, in 4 Portionen
 geschnitten (ersatzweise Heilbutt,
 Steinbutt oder ein anderer Fisch Ihrer
 Wahl mit festem Fleisch)
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 250 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
 50 ml Weisswein
 1 Frühlingszwiebel, ½ Salatgurke
 4 Artischockenböden, gekocht
 2 Tomaten, in Stücken von etwa 1 cm
 etwa 20 Haselnüsse, halbiert
 200 g Blattspinat
 Saft von 1 Zitrone
 etwas frische Minze

Rapsöl, Olivenöl, Thymian und Knoblauch-
 zehen in einen Topf geben und auf ca.
 65 °C erhitzen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer
 würzen, in das Öl geben, zudecken und
 8 bis 12 Minuten, je nach Dicke der Tranchen,
 vorsichtig glasig gar ziehen lassen.
 Die restlichen Zutaten bis auf die Minze in
 einen Topf geben, würzen, aufkochen lassen
 und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.
 Das Gemüse mit dem Fond auf vier
 tiefe Teller verteilen, den Fisch behutsam
 aus dem Öl nehmen und darauf setzen.
 Mit ein wenig Ölmischung beträufeln und
 gehackte Minze darüberstreuen.