

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft 3: **Detox-Kuren**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

## **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

# Weizensalat mit orientalischen Aromen und Joghurt

Rezept für 4 Personen



400 g gekochter Weizen  
1 kleine Zwiebel und ½ Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL Butter  
je 1 Msp. Zimt, Nelkenpfeffer (Piment), Safran und Kreuzkümmel  
200 ml Gemüsebrühe  
1 EL Arganöl, Saft von ½ Zitrone  
1 Bund Petersilie, gehackt  
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika, in feine Würfel geschnitten  
50 g (in weißem Portwein, Noilly Prat oder Apfelsaft) eingelegte Korinthen  
50 g geröstete gehackte Nüsse (Pinienkerne, Walnüsse etc.)  
150 g griechischer Joghurt

Weizen nach Vorschrift zubereiten, etwas abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andünsten. Zimt, Piment, Safran und Kreuzkümmel dazugeben, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. In eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten bis auf den Joghurt dazugeben und vermengen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Auf Teller oder Schalen verteilen und mit etwas Joghurt servieren.

**Joannis Malathounis Tipp:** Dieser aromatische Salat kann als Hauptgericht serviert werden, aber in kleinen Portionen auch als originelle Vorspeise (Bild).

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

## Kichererbsen mit Shiitake-Pilzen, Orangen und Frühlingslauch

Rezept für 4 Personen



500 g sehr weich gekochte Kichererbsen  
 50 ml Kochwasser der Kichererbsen  
 50 ml Milch  
 1 EL Olivenöl, Zitronensaft  
 Salz (Herbamare Spicy), Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 2 Orangen  
 200 g kleine Shiitakepilze  
 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie  
 Kerbel und/oder Minze

Von den Kichererbsen 1 EL beiseite legen. Die restlichen in einem Mixer mit Kochwasser, Milch, Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Wenn nötig, etwas Wasser zufügen.

Frühlingszwiebeln blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in mundgerechte Stücke zerteilen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Die zurückbehaltenen Kichererbsen dazugeben. Orangen filetieren. Die Pilze mit der Butter und dem Öl scharf anrösten, vom Herd ziehen, würzen und mit der Petersilie vermengen. Das Kichererbsenpüree auf 4 Teller kreisförmig verteilen. Pilze, Frühlingslauch, Kichererbsen und Orangenfilets dekorativ darauf platzieren, mit Olivenöl beträufeln. Mit etwas Kerbel und Minze dekorieren.