# Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft -: **Reflux natürlich behandeln**

PDF erstellt am: **27.07.2024**

**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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

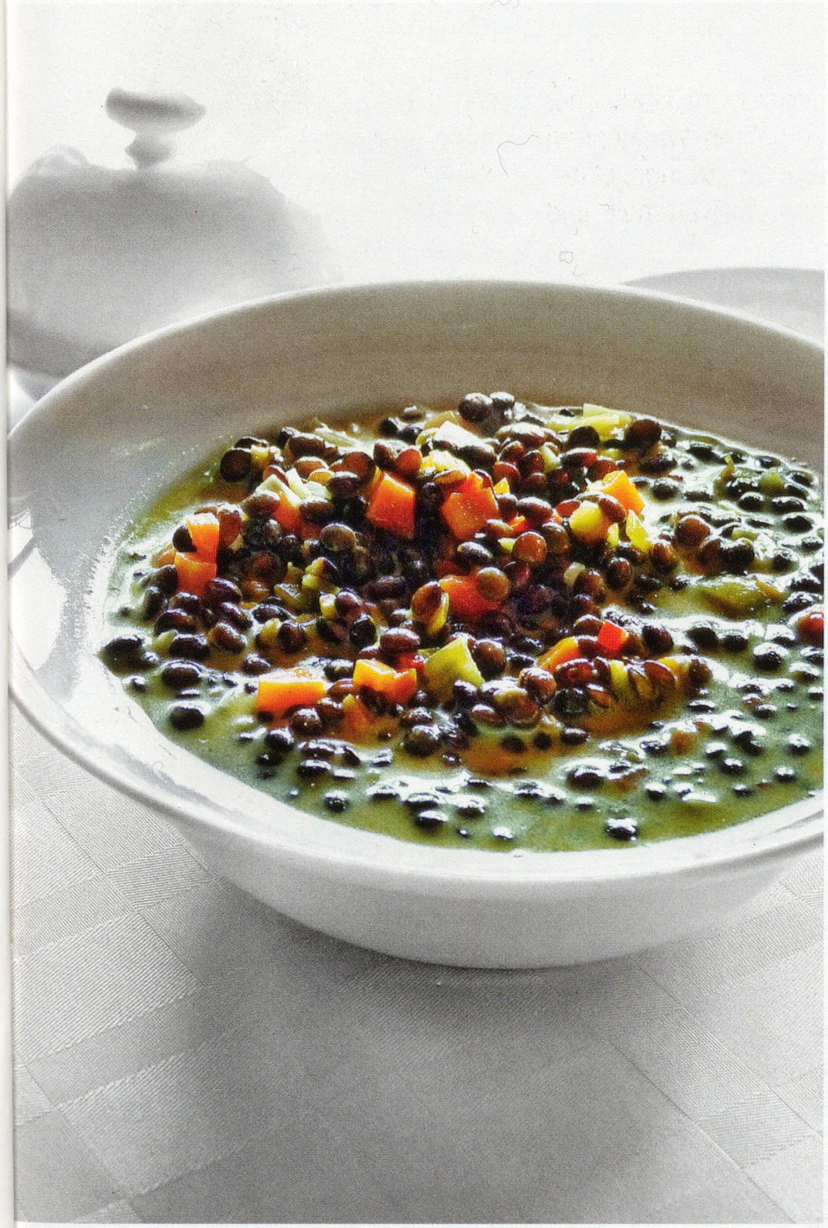
**http://www.e-periodica.ch**

Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

# Linsensuppe mit Kokosmilch

Rezept für 4 Personen



**200 g Alblinsen oder grüne Puylinsen**
**1 Stange Lauch, 1 Karotte**
**1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten**
**1 Chilischote, 1 kleines Stück Ingwer**
**1 TL Currypulver**
**500 ml Kokosmilch**
**500 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)**
**1 Bund gemischte Kräuter, fein gehackt**
**20 ml Sesamöl**
**Salz (Herbamare), Pfeffer**

Linsen über Nacht einweichen. In reichlich Wasser in etwa 15 bis 20 Minuten nicht zu weich kochen. Abgiessen und beiseite stellen. Lauch, Karotte, Schalotten, Ingwer und Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren und alle Kerne entfernen (Handschuhe benützen!) und sehr fein hacken.
Gemüse mit der Chilischote im Sesamöl andünsten. Curry dazugeben, etwas mitdünsten lassen; mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Linsen dazugeben und abschmecken. In tiefe Teller geben und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

**Joannis Malathounis Tipp:** Diese Suppe eignet sich auch gut als Basis für eine Fischsuppe. Dazu pro Person etwa 100 bis 150 Gramm festes Fischfilet (Seeteufel, Kabeljau etc.) oder/und Garnelen in der Suppe gar ziehen lassen.

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

# Gewürzbirne im Pergament

Rezept für 4 Personen

**4 grosse Birnen**
**4 EL Butter**
**je 4 Messerspitzen gemahlener Kardamom und Zimt**
**4 Sternanis, 4 Nelken**
**4 Lorbeerblätter**
**½ TL weisse Pfefferkörner**
**Mark von 1 Vanilleschote**
**1 Prise Salz**
**4 TL Orangenkonfitüre**
**4 Blatt Pergamentpapier (30 x 30 Zentimeter)**

Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Je 2 Hälften auf ein Stück Pergamentpapier legen. Mit jeweils einem Esslöffel Butter belegen und die Gewürze verteilen. Die Birnenhälften aufeinanderlegen und das Pergament dicht verschliessen.
Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C (Umluft) etwa 35 bis 40 Minuten backen. Die Pergament-Päckchen auf Teller setzen und servieren. Erst am Tisch öffnen.
**Joannis Malathounis Tipp:** Zu diesem fruchtigen, frühherbstlichen Dessert passt ein Schokoladen-, Haselnuss- oder Vanilleeis. Sie können auch einfach etwas nicht zu steif geschlagene Sahne dazu servieren.