Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Selbsthilfegruppen**

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

Poularden-Kroketten

Rezept für 4 Personen

250 g durch den Fleischwolf gedrehtes Poulardenfleisch (möglichst Bio)
1 Eigelb
100 ml Béchamelsauce
fein gehackte Blattpetersilie
etwas Zitronensaft
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für die Panade:
2 EL Mehl
2 Eier
200 g fein geriebenes Weissbrot

Hühnerfleisch, Eigelb, Béchamelsauce, Petersilie, Zitronensaft und die Gewürze gut vermengen. Die Masse zu Kroketten oder Bällchen formen.
Die Kroketten zuerst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und im geriebenen Weissbrot wenden.
In heissem Fett 6 bis 7 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.

Joannis Malathounis Tipp: Die Poularden-Kroketten sind eine nicht alltägliche Vorspeise und schmecken auch als «Tapa» zu einem Glas Wein. Dazu passen z.B. ein frischer Salat und ein Tomaten-Orangenchutney.

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

Zitronen-Poularde

Rezept für 4 Personen

1 Poularde von ca. 1,5 kg (möglichst aus Bio-Freilandhaltung)
Saft von 2 Zitronen
100 ml Olivenöl
etwas frischer Rosmarin, Salbei und Thymian, fein gehackt
1 fein gehackte Knoblauchzehe
1 TL Lemon Curd *
1 EL Limoncello-Likör (nach Wunsch)
1 EL grobes Meersalz
1 TL geschroteter schwarzer Pfeffer
8 kleine Zwiebeln, in Achtel geschnitten
200 ml Wasser

Das Huhn in acht Teile zerlegen (Schenkel und Brust jeweils halbieren). Die Stücke in einer Pfanne goldgelb anbraten.
Die restlichen Zutaten gut miteinander vermengen und mit den Poulardenstücken in eine flache Backform geben. Bei 175 °C ca. 45 Minuten backen. Wenn nötig, etwas Wasser nachgiessen.

Joannis Malathounis Tipp: Dazu passen ein kräftiges Bauernbrot und ein gehaltvoller, säurebetonter Weisswein.

* eine Creme aus Eiern, Zitronen und Zucker; gibt es fertig im Glas zu kaufen.