

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 1-2: **Heuschnupfen : hilft Akupunktur?**

PDF erstellt am: **16.07.2024**

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.



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Winterliche Wirsingtarte

Rezept für 4 Personen



Zutaten für den Teig:
200 g Mehl, 100 g Butter
Salz (Herbamare), 2 Eigelb

Zutaten für den Belag:
750 g Wirsing, in kleine Stücke geschnitten und blanchiert,
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Butter oder gutes Pflanzenöl
100 ml Gemüsefond (Plantaforce)
200 ml Sahne (Rahm), 100 ml Milch
3 Eier
Salz (Herbamare); Pfeffer, Muskatnuss

Mehl, Butter, Salz, Eigelb und 2 EL kaltes Wasser rasch zu einem Teig verkneten. Abgedeckt 1 Stunde kalt stellen.

Die Zwiebelwürfel mit Butter oder Öl farblos andünsten. Gemüsefond, Sahne, Milch und Eier verquirlen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Muskatnuss würzen.

Eine Backform (26 cm) mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter einpinseln. Den Teig auf 30 Zentimeter Durchmesser ausrollen. Die Form damit auslegen. Wirsing und Zwiebeln in die Tarte füllen und mit der Eiermilch bedecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten bei 175°C backen.

Joannis Malathounis Tipp: Wer es etwas rezenter haben möchte, kann unter den Wirsing 100 g fein gewürfelten Hartkäse mischen, z.B. Greyerzer.

Gault Millau 2013 über Joannis Malathounis: «Ein hoher Grad an Kochkunst, Kreativität und Qualität.»

Griechisches Weisskraut mit Sultaninen

Rezept für 4 Personen



- 1 Kopf Weisskraut (Kabis), ca. 1,5 kg
- 2 Zwiebeln in feinen Würfeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz (Herbamare), Pfeffer
- 1 Dose San Marzano-Tomaten, ca. 500 g
- 100 ml trockener Weisswein
- 50 ml Süsswein z.B. Samos
- Gemüsebrühe (Plantaforce)
- 100 g Basmatireis
- 1 Zimtstange
- 3 EL geröstete Pinienkerne oder grob gehackte Haselnüsse
- 50 g Sultaninen
- 50 g Butter

Das Weisskraut in grobe Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebelwürfel mit dem Olivenöl glasig dünsten, das Weisskraut dazugeben, etwas salzen und pfeffern.

Die Tomaten, die Weine (ersatzweise Gemüsebrühe), den Reis und die Zimtstange dazugeben und mit Gemüsebrühe oder Wasser auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist. Zudecken und leicht simmern lassen. Ab und zu umrühren.

Nach etwa 15 Minuten die Nüsse und die Sultaninen dazugeben. Noch 5 bis 10 Minuten garen.

Vom Herd nehmen, die Butter unterrühren und nochmals abschmecken.

Joannis Malathounis Tipp: Ein wunderbar duftender Gemüsetopf für die kalten Monate.