

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4: **Vorsicht giftig!**

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

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»

Süddeutsche Zeitung

Gebackener Fetakäse mit Salzzitrone

Rezept für 4 Personen



50 g fein gehackte gemischte Nüsse
nach Geschmack
1 Bund Schnittlauch
1 EL fein gehackte Salzzitrone *
1 EL fein gehackter Apfel
1 EL fein gehackte Olive
je 4 EL Apfelessig, Olivenöl, Wasser
Salz (Herbamare), Pfeffer
Aus den Zutaten eine Vinaigrette rühren.

1 Springform mit 16 cm Durchmesser
Butter, Weizengriess
3 Eier
200 g Fetakäse
300 g Ricotta oder Crème fraîche
Zitronenschale fein gerieben
Salz (Herbamare), Pfeffer

Die Springform mit Butter ausreiben und mit dem Griess bestäuben. Eier trennen und das Eiweiss steif schlagen. Fetakäse, Ricotta, Zitronenschale und Eigelbe verrühren, würzen, steifes Eiweiss unterheben und in die Springform geben. Im Backofen bei 175°C etwa 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter 10 Minuten ruhen lassen. Springform öffnen und auf einen Teller stürzen. Mit der Vinaigrette servieren. Dazu passen ein grüner Salat und ein rustikales Bauernbrot.

* Salzzitronen kann man selbst einlegen oder in Feinkostgeschäften bzw. auf Märkten mit ausländischen Ständen kaufen.

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

Eintopf von grünen Gemüsen

Rezept für 4 Personen



1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 2 EL Olivenöl
 300 g Kartoffeln in Würfeln von 1 cm
 500 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
 200 ml Wasser
 100 ml Weisswein (durch Wasser ersetzbar)
 Salz (Herbamare), Pfeffer

Grünes Gemüse, alles geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten:
 200 g grüner Spargel
 150 g grüne Bohnen
 150 g Brokkoli
 150 g Romanesco
 2 Bund Frühlingszwiebeln
 100 g Erbsen

je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
 100 g griechischer Joghurt

Die Zwiebel mit dem Knoblauch und den Kartoffeln in Olivenöl andünsten. Mit den Flüssigkeiten auffüllen, einmal aufwallen lassen, salzen und pfeffern, zugedeckt etwa 10 Minuten simmern lassen. Die Gemüse und Kräuter dazugeben und nochmals etwa 5 Minuten garen. Zuletzt abschmecken und mit jeweils einer Nocke Joghurt servieren.