

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Köprerbalance**

PDF erstellt am: **07.07.2024**

## **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

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»

Süddeutsche Zeitung

# Catalogna-Suppe

Rezept für 4 Personen



125 g Ziegenfrischkäse  
 300 g Catalogna (geputzt, gewaschen, in groben Stücken, die Spitzen als Garnitur aufbewahren)  
 1 kleine Zwiebel gehackt  
 20 g Butter  
 1 l Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)  
 100 ml Sahne  
 50 ml Weisswein  
 Salz (Herbamare), Pfeffer  
 150 g Erbsen, blanchiert  
 Abrieb einer Bio-Zitrone

Ziegenfrischkäse zerbröckeln und in vier tiefe Teller verteilen. Catalogna mit der Zwiebel in Butter hell andünsten. Mit den Flüssigkeiten aufgiessen, salzen und pfeffern. Ein paar Minuten sanft köcheln lassen.

Kräftig mixen und nochmals abschmecken. Erbsen hinzufügen, alles nochmals kurz erwärmen und in die Teller mit dem Ziegenfrischkäse verteilen.

Mit den Spitzen der Catalogna und dem Zitronen-Abrieb dekorieren.

Zu der köstlichen Suppe passen einige geröstete Weissbrot-Croûtons.



«Joannis Malathounis macht es anders. Griechische Gourmetküche!»  
Neue Zürcher Zeitung

## Pasta mit Cima di Rapa

Rezept für 4 Personen



1 kg Cima di Rapa  
50 ml Olivenöl  
2 Sardellenfilets aus dem Glas, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Kapern, 1 Zwiebel, 1 kleine Chilischote, alles fein gehackt  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
500 g Pasta, z.B. Rigatoni, Orecchiette oder von Hand gedrehte Trofie  
100 g Hartkäse, gerieben (Parmesan, Grana Padano oder Gruyère)

Cima di Rapa waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Sardellen, Knoblauch, Kapern, Zwiebel und Chili zugeben. Kurz und scharf anschwemmen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit einen ausreichend grossen Topf mit Wasser erhitzen. Nudeln nach Packungsangabe kochen und in den letzten zwei Minuten den Stängelkohl zugeben. Abschütten, dabei etwas von dem Kochwasser aufbewahren. Nudeln und Gemüse in die Pfanne geben, etwas Kochwasser hinzufügen. Alles kurz zusammen erhitzen und zuletzt den Käse einschwenken.

**Joannis Malathounis Tipp:** Nach Geschmack kann man auch einige gehackte Oliven und/oder frische Tomaten mit anbraten.