

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Signale der Haut**

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

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»

Süddeutsche Zeitung

Herbstliches Gemüsecurry mit Sprossen

Rezept für 4 Personen



- 1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- je 2 Karotten und Kohlrabi
- 1 kleiner Knollensellerie, 1 Chicorée
- 500 g frische Pilze nach Geschmack und Saison, z.B. Shiitake, Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge etc.
- 150 g Sprossen (bioSnacky)
- 2 EL Sesamöl
- 500 ml Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)
- 50 ml trockener Wermut
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce, Saft von 1 Limette
- 1 Bund Blattpetersilie, gehackt
- 100 g geröstete Cashewnüsse

Die geschälten und gewaschenen Gemüse und Pilze in mundgerechte Stücke teilen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Chili darin kräftig anrösten. Karotten, Kohlrabi und Sellerie zugeben, mit Gemüsebrühe und Wermut auffüllen. Zugedeckt bei sanfter Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann bei starker Hitze Kokosmilch und Pilze zugeben, anschliessend Chicorée, und Sprossen unterrühren. Mit Sojasauce und Limettensaft, evtl. Salz abschmecken. Zum Servieren mit Petersilie und den Cashewnüssen bestreuen. Dazu passt Basmatireis oder Duftreis.

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

Chili-Fava mit Pilzen und Sprossen

Rezept für 4 Personen



500 g gekochte Kichererbsen
250 ml Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)
1 Chilischote entkernt, fein gehackt
1 kleine Knoblauchzehe
Saft von 1 Zitrone
1 TL Kreuzkümmel
Salz (Herbamare)
Pfeffer, Cayennepfeffer
Olivenöl

500 g gemischte Pilze nach Geschmack und Saison, z.B. Pfifferlinge, Steinpilze oder andere Wildpilze, Austernpilze, Kräuterseitlinge und andere aus Zucht
200 g Sprossen (bioSnacky, z.B. Fitness- oder Wellness-Mischung)
1 Bund Blattpetersilie, gehackt
2 TL Sesam

Die Kichererbsen mit der Gemüsebrühe, Chili, Knoblauch und Zitronensaft zu einer feinen Masse pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Etwas Olivenöl in einer grossen Pfanne (oder Wok) erhitzen und die Pilze mit den Sprossen scharf anbraten. Sesam und Petersilie unterschwenken. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Fava in der Mitte der Teller platzieren und die Pilz-Sprossen-Mischung darum herum verteilen.

Mit etwas Olivenöl beträufeln.