

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 7-8: **Blitzschnelle Botenstoffe**

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Nutzungsbedingungen

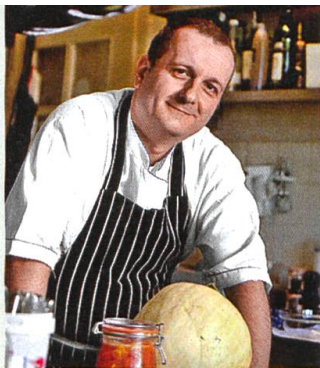
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

... wurde 2015 als erstes griechisches Restaurant in Deutschland mit einem Stern des «Guide Michelin» ausgezeichnet.

Kokoscurry mit grünen Gemüsen

Rezept für 4 Personen



- 1 Chilischote, 1 kleine Zwiebel,
- 1 Knoblauchzehe, 20 g frischer Ingwer,
- 1 kleiner Stengel Zitronengras,
- alles fein gehackt
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL Currypulver
- 500 g grünes Gemüse (z.B. Brokkoli, Romanesco, Zucchini, Frühlingslauch, Paprika etc.), in mundgerechte Stücke geschnitten
- 150 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
- 100 g Tofu, in Würfel geschnitten
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL fein gehackte Walnüsse
- etwas frisches Koriandergrün und Blatt Petersilie, fein gehackt
- Salz (Herbamare)

Chili, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras im Sesamöl scharf anbraten. Currypulver hinzufügen und mit andünsten. Die Gemüse hinzufügen und mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auffüllen. Zugedeckt 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Tofu unterheben, Topf vom Herd nehmen.

Den Joghurt mit der Sojasauce, den Walnüssen und den gehackten Kräutern verrühren und unter das Gemüsecurry heben. Bei Bedarf etwas salzen.

«Die Küche des <Malathounis> zeigt reichlich Kraft, Tiefgang und die ganz eigene Handschrift des Chefs.»
Guide Michelin 2015

Grüner Joghurt-Lassi

Rezept für 4 Personen



1 reife Avocado
1 Kiwi
1 kleine Gartengurke
jeweils 1 Msp. Cayennepfeffer,
Anissamen und Fenchelsamen
300 g Joghurt
150 ml Orangensaft
500 ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Limette
1 TL Roh-Rohrzucker
Salz (Herbamare oder Herbamare
Spicy)
Muskat

Hinweis: Dieses Rezept benötigt zwei Stunden Kühlzeit.

Avocado, Kiwi und Gurke waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und 2 bis 3 Minuten sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb geben und nach Geschmack salzen. Zwei Stunden durchkühlen lassen und mit Eiswürfeln und etwas geriebenem Muskat servieren.

Joannis Malathounis Tipp: Dazu passt z.B. ein mit Tofu oder Ziegenfrischkäse gefüllter Pfannkuchen.