

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 10: **Wasser : so rein wie sein Ruf?**

PDF erstellt am: **13.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

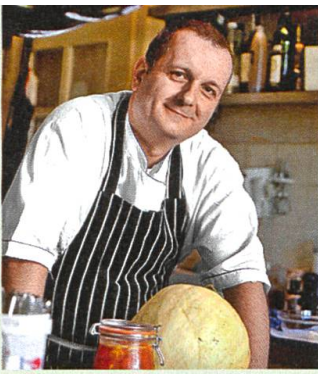
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.

# Hirse-Birnen-Auflauf

Rezept für 4 Personen



Mark von 1 Vanilleschote  
 500 ml Milch  
 2 EL Honig (mehr nach Geschmack)  
 10 g Butter  
 100 g Hirse  
 4 Eier  
 Saft von 1 Zitrone  
 250 g Quark  
 4 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse  
 4 reife Birnen  
 1 Prise Salz

Das Vanillemark mit Milch, Honig und Butter aufkochen lassen. Hirse einrühren, nochmals aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.

Die Eier trennen. Eiweiss aufschlagen. Zitronensaft und Eigelbe in eine Schüssel geben. Quark und gemahlene Mandeln/Haselnüsse zufügen und etwa 5 Minuten schaumig aufschlagen.

Die Birnen schälen, entkernen und fein würfeln. Den Hirsebrei mit den Birnenwürfeln unter die Eigelbmasse heben. Eiweiss und Salz ebenfalls unterheben.

Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 25 bis 30 Minuten backen.

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

## Eingelegte Essig-Birnen

Rezept für 4 Personen



750 ml Apfelessig  
250 ml Wermut  
200 ml Wasser  
500 g Roh-Rohrzucker  
10 Pimentkörner  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
20 Wacholderbeeren  
1 EL Koriandersamen  
4 Lorbeerblätter  
8 kleine Birnen

Essig, Wermut, Wasser, Zucker und alle Gewürze in einen Topf geben und aufkochen lassen. Birnen schälen; nicht entkernen, Stiel an der Birne lassen.

Die Birnen in den Essigsud geben, aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Noch heiss in verschliessbare Gläser geben und mit dem Fond vollständig aufgiessen.

Gläser verschliessen und vor dem Verzehr etwa eine Woche kühl lagern.

**Joannis Malathounis Tipp:** Die süss-sauren Birnen passen gut zu Fleischgerichten, besonders fein sind sie auch zum Raclette.