Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **73 (2016)**

Heft 10: **Schlucken : viel mehr als nur Reflex**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

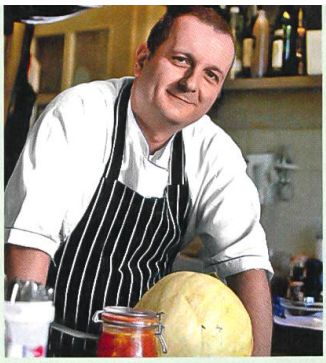
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Gerstensuppe mit Ingwer & Hüttenkäse

Rezept für 4 Personen

1 kleines Stück Knollensellerie
1 kleine Karotte
1 Stück Ingwer
20 g Butter
6–8 EL Rollgerste, eingeweicht
1 l ungesalzene Gemüsebrühe
2 Gewürznelken
200 ml Milch
Salz (Herbamare), Pfeffer

200 g Hüttenkäse, Olivenöl

Sellerie, Karotte und Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit der Butter etwa fünf Minuten hell anschwitzen. Die Gerste zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Nelken dazugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nelken herausnehmen und die Milch zugiessen. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefen Tellen mit dem Hüttenkäse servieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Süsse Variante: Anstatt mit Salz und Pfeffer mit 2 EL Zucker abschmecken. Zusätzlich zum Hüttenkäse mit jeweils 1 TL Konfitüre nach Wahl servieren.

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

Pastinaken mit Feigen & Ziegenquark

Rezept für 4 Personen

4 reife Feigen
50 ml weisser Portwein
100 ml Gemüsebrühe, 1 EL Honig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz (Herbamare)

500 g Pastinaken geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten
300 ml Wasser
50 ml Weisswein
1 EL Butter, 1 Msp. Kümmel, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Weissweinessig
50 g Walnüsse gehackt
Abrieb von 1 Zitrone

200 g milder Ziegenquark, Walnussöl

Die Feigen in eine Auflaufform setzen. Portwein, Gemüsebrühe und Honig verrühren und zu den Feigen giessen, pfeffern und salzen. Mit Alufolie abdecken und ca. 20 Minuten bei 150 °C backen.
Für die Pastinaken alle Zutaten in einen Topf geben und zugedeckt ca. 20 Minuten sanft köchelnd garen. Am Ende der Garzeit den Deckel entfernen, damit Flüssigkeit verdunsten kann.
Zitronenabrieb zu den Pastinaken geben und in tiefen Tellern anrichten.

Eine Feige in die Mitte setzen und jeweils eine Nocke Ziegenquark dazugeben. Mit etwas Walnussöl beträufeln.