

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **76 (2019)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.08.2024**

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
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Goldbarsch mit Roter Bete

Rezept für 4 Personen

50 g Semmelbrösel
50 g gemahlene Mandeln
2 EL grober Pommery Senf
2 EL fein gehackter Kerbel
Salz (Herbamare), Pfeffer
4 Stück Goldbarschfilets à 150 g
Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 gekochte Rote Bete (Randen)
2 EL Balsamicoessig
2 EL Traubenkernöl
4 EL Gemüsebrühe (Herbamare)
2 fein gehackte Schalotten
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 EL grob gehackter Dill

Semmelbrösel, Mandeln, Senf und Kerbel gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Oberfläche mit der Senf-Brösel-Masse bestreichen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Fischfilets mit der Senfseite einlegen und bei milder Hitze glasig garen.

Zum Ende der Garzeit umdrehen, Pfanne vom Herd nehmen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Rote Bete in feine Scheiben hobeln. Aus den übrigen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und mit den Randen mischen.

Beides zusammen anrichten.



Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.



Granité mit Ananas

Saft, Bananenmus, Rum, Sirup und Passionsfrüchte gut vermengen und in ein flaches Gefäß füllen. In den Tiefkühler stellen und jede halbe Stunde mit einer Gabel lockern, bis grobe Kristalle entstehen.

Ananas putzen und in feine Scheiben schneiden, dekorativ auf Tellern verteilen. Joghurt mit dem Vanillemark verrühren.

Das Granité in Portionsformen drücken und mittig auf die Ananas stürzen. Ananas mit dem Vanillejoghurt beträufeln.

Rezept für 4 Personen

500 ml Orangensaft
Saft von 2 Zitronen
2 pürierte Bananen
50 ml weisser Rum
100 ml Agavensirup
10 Passionsfrüchte (Fruchtfleisch und Saft)

1 Ananas
Mark einer Vanilleschote
150 g Joghurt