Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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.

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

http://www.e-periodica.ch

Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Pikanter Maispudding

Rezept für 4 Personen

25 g Butter
1 EL Olivenöl
1 grosse Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Dose Mais
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 TL fein gehackter Thymian
1 EL fein gehackte Petersilie
200 ml Milch
150 ml Sahne (Rahm)
4 Eier
50 g Mehl
75 g Polentagriess
1 TL Backpulver
Butter u. Polenta für die Backform

Butter und Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprikawürfel kurz ohne Farbe andünsten. Die Hälfte vom Mais dazugeben. Vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter zugeben.
Restlichen Mais (inklusive Dosensaft) mit Milch, Sahne und Eiern fein pürieren. Mehl, Polenta und Backpulver unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse unterheben.
Einen Topf mit kochendem Wasser füllen. Eine grosse Puddingform (Gugelhupf) gut mit Butter einfetten und mit etwas Polentagriess ausstreuen. Die Masse in die Form geben, mit Backpapier abdecken und ins heisse Wasserbad stellen. Wasser bis knapp unter den Rand der Form auffüllen. Im vorgeheizten Backofen (160 °C) auf mittlerer Schiene bei Umluft ca. 80 bis 90 Minuten garen. Ofen ausschalten und 10 bis 15 Minuten im geöffneten Ofen ruhen lassen.
Dazu passen ein frischer Salat oder saisonales Pilzgemüse.

Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Pflaumentarte «Tatin»

Rezept für 4 Personen

2 x 20 g Butter
6 EL Zucker
1 EL Portwein
je 1 Msp Zimt und Vanillemark
500 g frische, feste Pflaumen o. Zwetschgen, halbiert
100 g Marzipan
300 g Blätterteig

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Eine 26 cm runde Backform mit 20 g Butter ausreiben. Zucker, Portwein, 20 g Butter, Vanille und Zimt in eine Pfanne geben. Alles leicht karamellisieren lassen. Die halbierten Pflaumen dazugeben, kurz durchschwenken und dann in die Backform füllen. Marzipan zerbröseln und obenauf verteilen. Den Blätterteig ausrollen und die Pflaumen damit bedecken. Ränder etwas nach unten einschlagen.
Etwa 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig auf einen grossen, flachen Teller stürzen, so dass die Früchte obenauf sind. Am besten lauwarm servieren. Dazu passt geschlagene Sahne (Rahm) oder Vanilleeis (Glace).