Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 2: **Die Mitte des Mannes**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Nutzungsbedingungen

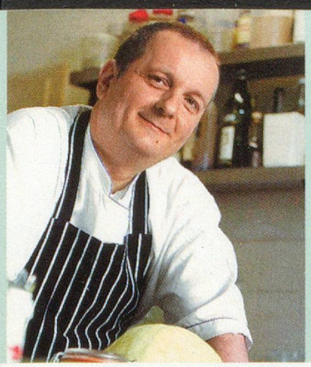
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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

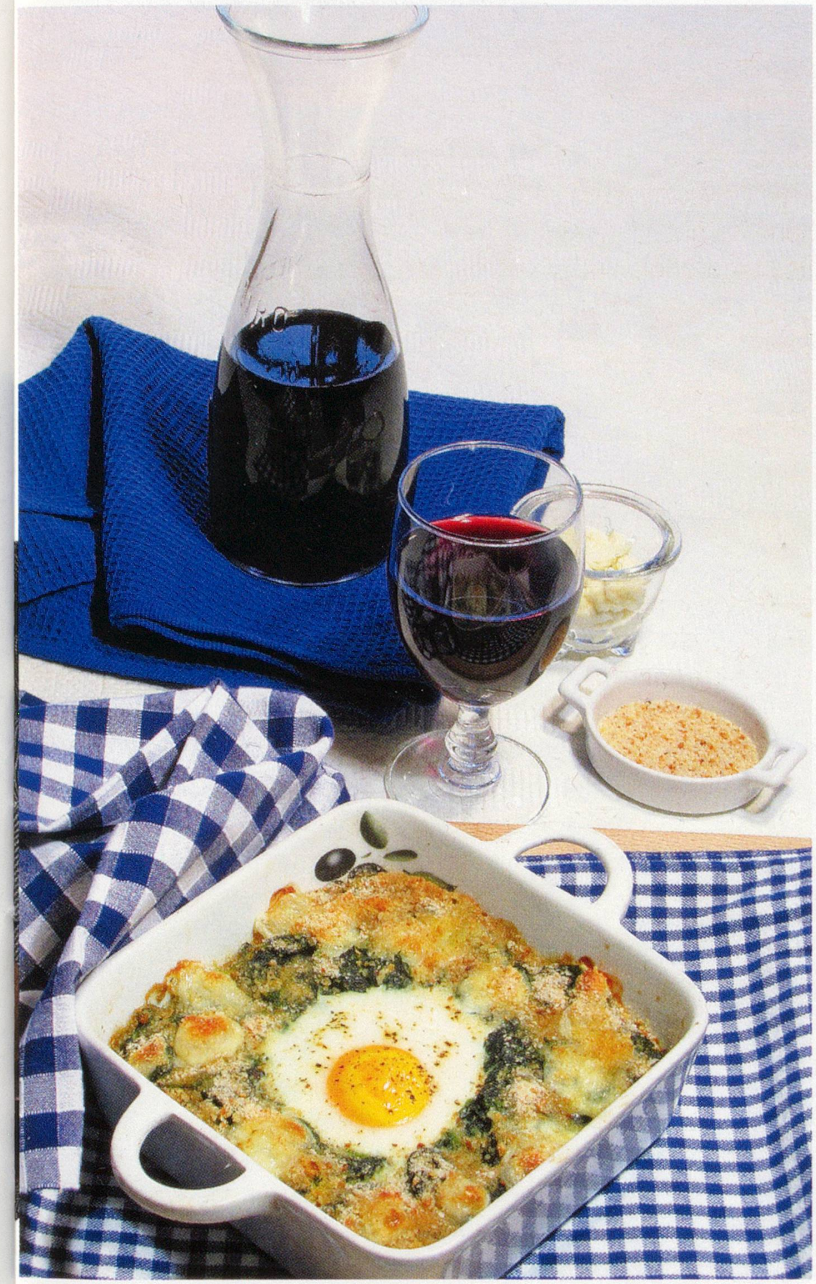


Joannis Malathounis Mittelmeerküche

Das «Malathounis» im Weinort Stetten im Remstal wurde vom «Aral-Schlemmeratlas» als «Ausländisches Restaurant des Jahres 2011» ausgezeichnet.

Florentiner Spinat

Rezept für 4 Personen



1 kg Spinat, gewaschen und tropfnass
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 g Haselnüsse, geröstet und grob gehackt
4 Eier
250 g Büffelmozzarella
50 g geriebenes Weissbrot
20 g Butter

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. In einem grossen Topf die Zwiebel mit dem Knoblauch im Olivenöl andünsten, den Spinat dazugeben, zudecken und in 2 bis 3 Minuten etwas zusammenfallen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse untermischen und den Spinat in eine Auflaufform geben.

In den Spinat vier Mulden drücken und die Eier hineinschlagen. Den Mozzarella in Stücke zerreissen und über den Spinat geben. Mit dem Weissbrot und Butterflocken bestreuen und etwa 10 bis 12 Minuten backen.

«Interessante und leichte hellenische Küche – beispielhaft.»
Gault Millau

Wintergemüse-Gratin

Rezept für 4 Personen

Zutaten für eine Form von etwa 26 Zentimeter Durchmesser:

20 g Butter
2 mittlere Rote Bete
1 Zwiebel
4 Kartoffeln
2 Karotten
2 Petersilienwurzeln
Salz (Herbamare), Pfeffer
100 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola oder Roquefort)
200 ml Sahne (Rahm)
100 ml Milch
2 Eier
Muskatnuss

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Form ausbuttern. Die Zwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Die restlichen Gemüse ebenfalls waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in feine Scheiben schneiden. Zuerst die Zwiebeln in die Form geben, dann darauf das restliche Gemüse verteilen.
Salzen und pfeffern. Den Blauschimmelkäse in zerpflückten Stücken auf dem Gemüse verteilen.
Die Sahne mit der Milch und den Eiern mischen, mit frisch geriebener Muskatnuss würzen und über die Gemüse giessen. Mit Alufolie abdecken und in den heissen Ofen geben. Etwa 30 Minuten backen. Alufolie entfernen und etwa 10 bis 15 Minuten fertigbacken.