# Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Die innere Uhr : im Rhythmus des Lebens**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

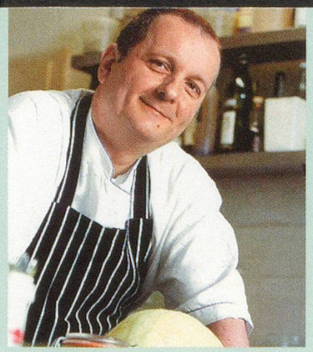
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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

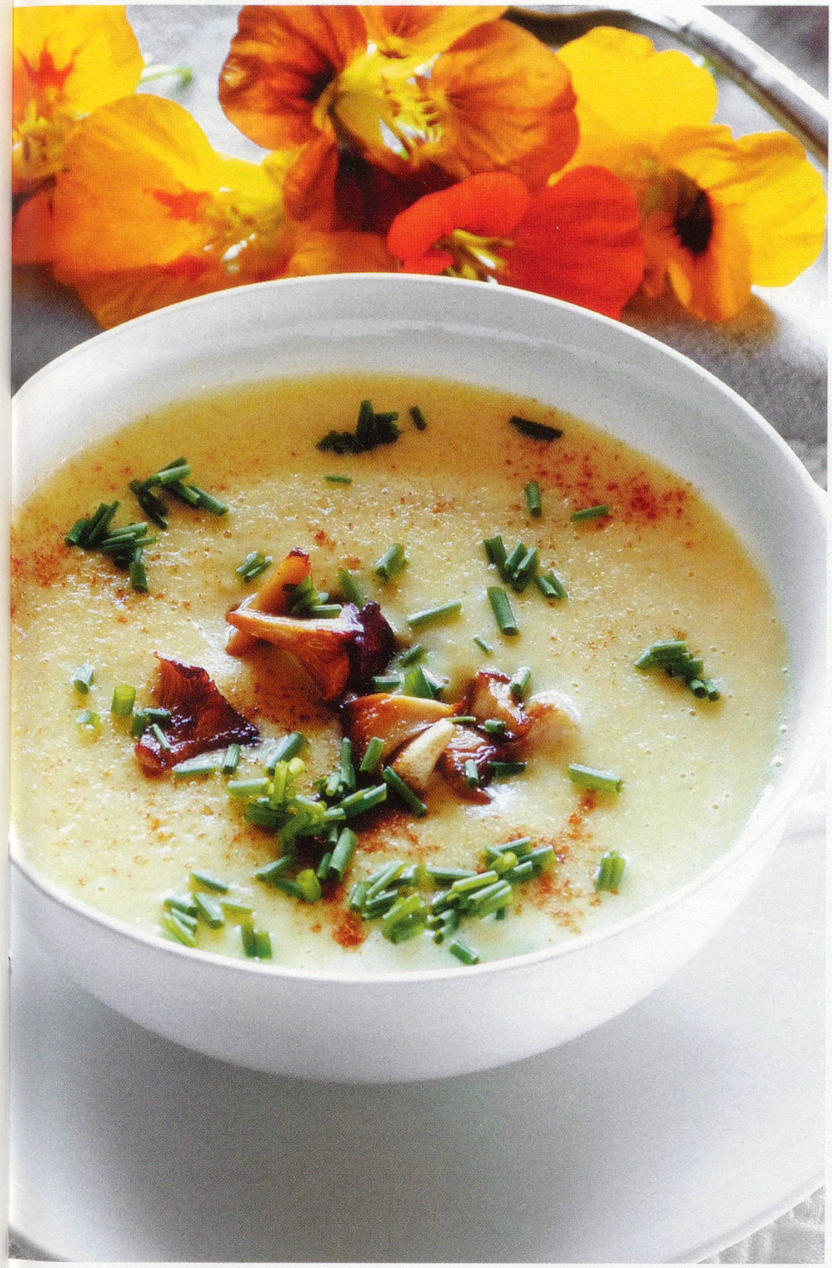


Joannis Malathounis Mittelmeerküche

«Liebe, Leidenschaft und Leichtigkeit zeichnen die kulinarischen Genüsse des Ausnahmekochs aus.» Schlemmer Atlas

# Maiscremesuppe mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen



**30 g Butter**
**15 kleine Schalotten, fein geschnitten**
**500 g Maiskörner, gekocht**
**100 ml Milch**
**100 ml Rahm (süsse Sahne)**
**750 ml Gemüsebrühe**
**Salz (Herbamare), Pfeffer**
**50 g Pfifferlinge, weitere 10 g Butter**
**1 Bund Schnittlauch, in feinen Röllchen**
**Cayennepfeffer**

Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, Schalotten zufügen und diese, ohne Farbe annehmen zu lassen, glasig dünsten. Mais zufügen und mit Milch, Sahne und Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen lassen und sanft weiterköcheln, bis der Mais ganz weich ist.
Die Suppe ganz fein mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.
Die Pfifferlinge mit der Butter bei nicht zu scharfer Hitze in einer Pfanne anbraten. Mit wenig Salz würzen. Suppe auf Teller verteilen, die Pilze obenauf geben. Mit dem fein geschnittenen Schnittlauch und einer Prise Cayennepfeffer vollenden.

**Joannis Malathounis Tipp:** Diese nicht alltägliche Suppe eignet sich auch für ein festliches Menü und passt gut zum folgenden Fischgericht. Bekommen Sie keine Pfifferlinge mehr, können Sie auch Kräuterseitlinge verwenden.

Das Magazin «Der Feinschmecker» hat das Restaurant Malathounis als eine der besten Restaurant-Adressen in Deutschland 2012/13 ausgezeichnet.

# Konfierter Kabeljau mit Gemüse

Rezept für 4 Personen

125 ml Rapsöl
125 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian
2 Zehen Knoblauch
600 g Kabeljau, in 4 Portionen geschnitten (ersatzweise Heilbutt, Steinbutt oder ein anderer Fisch Ihrer Wahl mit festem Fleisch)
Salz (Herbamare), Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
50 ml Weisswein
1 Frühlingszwiebel, ½ Salatgurke
4 Artischockenböden, gekocht
2 Tomaten, in Stücken von etwa 1 cm
etwa 20 Haselnüsse, halbiert
200 g Blattspinat
Saft von 1 Zitrone
etwas frische Minze

Rapsöl, Olivenöl, Thymian und Knoblauchzehen in einen Topf geben und auf ca. 65 °C erhitzen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in das Öl geben, zudecken und 8 bis 12 Minuten, je nach Dicke der Tranchen, vorsichtig glasig gar ziehen lassen. Die restlichen Zutaten bis auf die Minze in einen Topf geben, würzen, aufkochen lassen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Das Gemüse mit dem Fond auf vier tiefe Teller verteilen, den Fisch behutsam aus dem Öl nehmen und darauf setzen. Mit ein wenig Ölmischung beträufeln und gehackte Minze darüberstreuen.