Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft 3: **Detox-Kuren**

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

Weizensalat mit orientalischen Aromen und Joghurt

Rezept für 4 Personen

400 g gekochter Weizen
1 kleine Zwiebel und ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Butter
je 1 Msp. Zimt, Nelkenpfeffer (Piment), Safran und Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe
1 El Arganöl, Saft von ½ Zitrone
1 Bund Petersilie, gehackt
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika, in feine Würfel geschnitten
50 g (in weissem Portwein, Noilly Prat oder Apfelsaft) eingelegte Korinthen
50 g geröstete gehackte Nüsse (Pinienkerne, Walnüsse etc.)
150 g griechischer Joghurt

Weizen nach Vorschrift zubereiten, etwas abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andünsten. Zimt, Piment, Safran und Kreuzkümmel dazugeben, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. In eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten bis auf den Joghurt dazugeben und vermengen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.
Auf Teller oder Schalen verteilen und mit etwas Joghurt servieren.

Joannis Malathounis Tipp: Dieser aromatische Salat kann als Hauptgericht serviert werden, aber in kleinen Portionen auch als originelle Vorspeise (Bild).

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

Kichererbsen mit Shiitake-Pilzen, Orangen und Frühlingslauch

Rezept für 4 Personen

500 g sehr weich gekochte Kichererbsen
50 ml Kochwasser der Kichererbsen
50 ml Milch
1 EL Olivenöl, Zitronensaft
Salz (Herbamare Spicy), Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Orangen
200 g kleine Shiitakepilze
1 EL Butter, 1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie
Kerbel und/oder Minze

Von den Kichererbsen 1 EL beiseite legen. Die restlichen in einem Mixer mit Kochwasser, Milch, Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Wenn nötig, etwas Wasser zufügen.
Frühlingszwiebeln blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in mundgerechte Stücke zerteilen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Die zurückbehaltenen Kichererbsen dazugeben. Orangen filetieren. Die Pilze mit der Butter und dem Öl scharf anrösten, vom Herd ziehen, würzen und mit der Petersilie vermengen. Das Kichererbsenpüree auf 4 Teller kreisförmig verteilen. Pilze, Frühlingslauch, Kichererbsen und Orangenfilets dekorativ darauf platzieren, mit Olivenöl beträufeln. Mit etwas Kerbel und Minze dekorieren.