Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **73 (2016)**

Heft 1-2: **Lindenblüten, Malve & Co.**

PDF erstellt am: **04.05.2024**

Nutzungsbedingungen

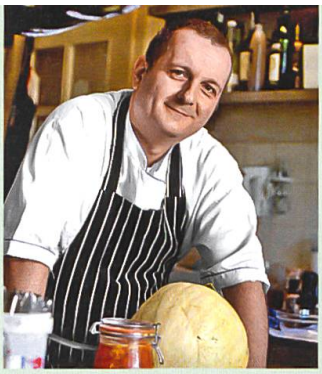
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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

... wurde 2015 als erstes griechisches Restaurant in Deutschland mit einem Stern des «Guide Michelin» ausgezeichnet.

Pikanter Grünkohl-Eintopf

Rezept für 4 Personen

2 EL Olivenöl
4 kleine Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. Curry, 1 Msp. Cayennepfeffer
etwa 400 g Kartoffeln, grob gewürfelt
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)
100 ml Wermut
500 g Grünkohl (Federkohl)
Salz (Herbamare), Pfeffer
Abrieb von 1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch fein geschnitten

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, glasig dünsten. Kreuzkümmel, Curry, Cayennepfeffer und Kartoffeln dazugeben; anschwitzen lassen. Mit Brühe und Wermut aufgiessen, einmal aufkochen und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen.
Grünkohl waschen. In feine Streifen schneiden oder zerpflücken. Zugeben und weitere 5 Minuten (nach Wunsch länger) köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Zitronenabrieb und Schnittlauch dazugeben; in tiefen Tellern servieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Joannis Malathounis Tipp: Wer möchte, kann etwas Geflügelbrust und/oder Garnelen dazu kombinieren. Einfach in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Grünkohl dazugeben.

«Die Küche des ‹Malathounis› zeigt reichlich Kraft, Tiefgang und die ganz eigene Handschrift des Chefs.»
Guide Michelin 2015

Geschmolzener Camembert mit Rosenkohl

Rezept für 4 Personen

4 Camemberts à 120 bis 150 g
500 g frischer Rosenkohl, geputzt, geviertelt oder halbiert
2 EL Butter, 1 El Olivenöl
200 ml Wasser
50 ml trockener Weisswein
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Prise Muskat
50 g Pinienkerne, geröstet
4 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel etc.)

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Den Camembert in eine ofenfeste Form setzen und ca. 10 Minuten im Ofen erwärmen. Dann den Grill dazuschalten und weitere 2 bis 3 Minuten «flämmen».
In der Zwischenzeit den Rosenkohl mit der Butter und dem Olivenöl sanft anschwitzen. Mit Wasser und Wein aufgiessen, salzen und pfeffern.
Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und bei kräftiger Hitze so lange unter Rühren weitergaren, bis die restliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit einer Prise Muskat, den Pinienkernen und den Kräutern vollenden.
Den Käse mit dem Rosenkohl sofort servieren.