Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Dr. med. Wald**

PDF erstellt am: **04.05.2024**

Nutzungsbedingungen

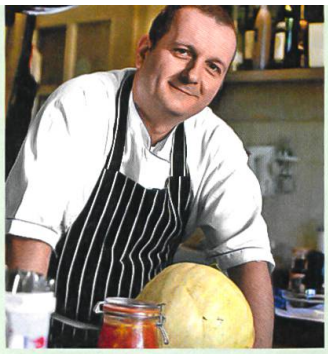
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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

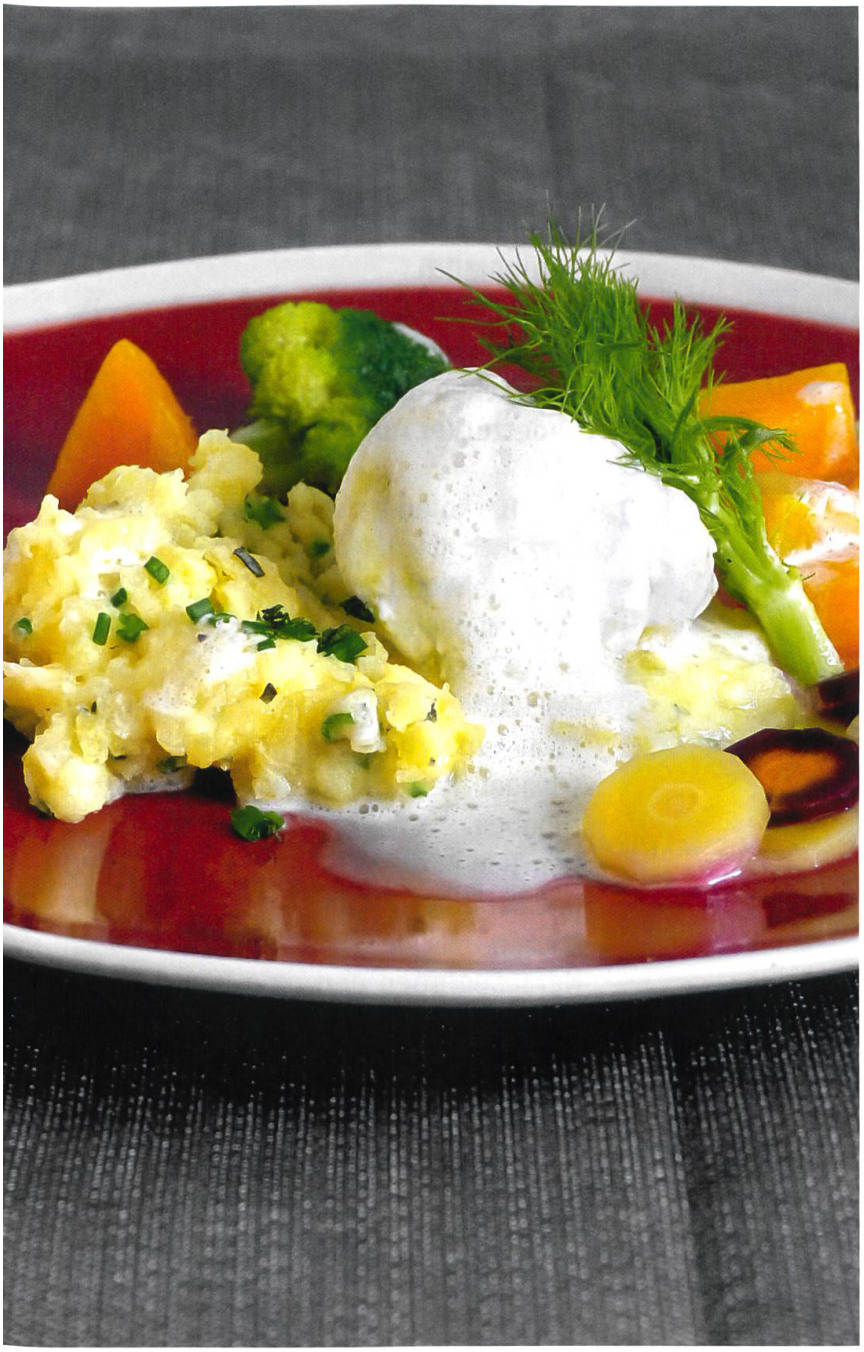


Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Waller mit Olivenöl-Emulsion & Gemüse

Rezept für 4 Personen



500 g Kartoffeln
100 ml Milch, 5 EL Butter
1 Bund diverse Kräuter, gehackt

4 Wallerfilets à 150 g
1 Zitrone, 50 ml Weisswein
Salz (Herbamare), Pfeffer
250 ml Fischfond, 50 ml Wermut
50 ml Olivenöl

500 g Saisongemüse (blanchiert, mundgerecht geschnitten)

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, weichgaren. Milch und 2 EL Butter erhitzen, dazugeben. Zerstampfen, abschmecken. Kräuterhack dazu, warm stellen.
Fisch in eine tiefe Pfanne legen. 2 EL Butter, Saft von ½ Zitrone und Weisswein dazu, salzen, pfeffern. Im vorgeheizten Ofen bei 120 °C Umluft ca. 15 Minuten garen.
Unterdessen Fischfond mit Wermut und restlichem Zitronensaft in einer Schwenkpfanne aufkochen, zur Hälfte reduzieren.
Fischfilets aus der Pfanne nehmen, warmstellen. Garflüssigkeit zum Fischfond geben, kurz aufwallen lassen, vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer Olivenöl einarbeiten.
Gemüsestücke mit 1 EL Butter erhitzen, salzen.
Kartoffelstampf im tiefen Teller mittig verteilen. Gemüse und Fisch daraufgeben. Mit der Sauce überziehen.

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

Olivenöl-Orangenkuchen

Rezept für 4 Personen

5 Eier
300 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
1 Msp. Salz
Saft und Abrieb von 4 unbehandelten Orangen
250 ml Milch
250 ml Olivenöl
400 g Mehl Typ 405
1 Päckchen Backpulver
Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser ausbuttern und mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen.

Eier, Zucker, Vanillemark und Salz in der Küchenmaschine hell und dicklich aufschlagen. Restliche Zutaten nach und nach zugeben.
Den Teig in die vorbereitete Form füllen und bei Unter-/Oberhitze ca. 60 Minuten backen.
Herausnehmen und eine Weile in der Form ruhen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Mit Puderzucker bestäuben.