Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **74 (2017)**

Heft 11: **Mit COPD leben : Hilfe zum Durchatmen**

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
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Pochierter Heilbutt mit Kamille und gebratenem Lauch

Rezept für 4 Personen

Für den Fisch:
4 Stücke Heilbutt mit Haut à 150 g
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)
1 TL weisse Pfefferkörner
2 EL getrocknete Kamillenblüten
Für die Sauce:
100 ml Sahne
2 EL Butter
Saft von ½ Zitrone
Für den Lauch:
2 Stangen Lauch
1 EL Butter
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 ml Noilly Prat
50 ml Wasser
grobes Meersalz
weisser Pfeffer aus der Mühle

Die Haut der Heilbuttstücke mit dem Messer leicht einritzen. Gemüsebrühe mit dem Pfeffer und der Kamille aufkochen, beiseite stellen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach auf 55 bis 60 Grad erwärmen (Topf auf kleinster Flamme ohne Deckel), den Fisch einlegen und ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Wenn der Fisch gar ist, herausnehmen und im Ofen bei 50 wGrad warm halten.
Von der Brühe 250 ml in eine Schwenkpfanne abseihen, Sahne, Butter und Zitronensaft zugeben und 5 Minuten köcheln lassen, abschmecken.
Den Lauch waschen und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. In einer tiefen Pfanne mit der Butter andünsten, salzen und pfeffern, mit dem Noilly Prat und Wasser angiessen. Einige Minuten mit Deckel bissfest garen. Deckel abnehmen und Flüssigkeit verdunsten lassen.
Den Fisch auf Teller verteilen, den Lauch oben auf legen.
Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und über den Lauch geben. Mit etwas grobem Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit einigen getrockneten Kamilleblüten dekorieren.

Joannis Malathounis
Mittelmeerküche
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Matchatee-Eis

Rezept für 4 Personen

200 ml Milch
300 ml Sahne
100 g Zucker
frisch geriebene Zitronenschale
6 Eigelbe
2 TL Matcha-Teepulver

Milch, Sahne und Zucker mit der Zitronenschale aufkochen und für ein paar Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe in eine Schüssel geben und verrühren. Die Sahnemischung aufkochen und unter ständigem Rühren auf die Eigelbe geben. Matchapulver zugeben und mit einem Stabmixer so lange bearbeiten, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Abkühlen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Die Eismasse sehr gut im Kühlschrank durchkühlen und dann in einer Metallschüssel in den Froster stellen. Alle 30 Minuten mit einem Handmixer durchrühren. Immer mit Klarsichtfolie abdecken. In Portionsförmchen oder eine grössere Terrinenform abfüllen.

Dazu passt ein warmer Schokokuchen oder ein Brownie.