

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 9: Malven : Heilkraft in Rosarot ; Zutiefst erschöpft : Burnout

Rubrik: A. Vogel Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

gen

r n



KostProben

von

Joannis

Malathounis



Randen (Rote Bete) mit Granatapfel und Minze

4 Randen (Rote Bete)
500 g grobes Meersalz
1 Schalotte, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
2 EL Balsamessig

Meersalz (Herbamare)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frische Minze, fein geschnitten
Kerne von einem kleinen Granatapfel
einige Blätter Kopfsalat
griechischer Jogurt

Das Meersalz auf ein Backblech streuen, die roten Bete in Alufolie wickeln, daraufsetzen und im Backofen bei 200 °C etwa 1 Stunde garen.
Etwas auskühlen lassen, schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit den anderen Zutaten vorsichtig vermengen.
Mit ein paar Blättern Kopfsalat und etwas griechischem Jogurt servieren.

Sellerieflan mit Walnüssen

400 g Knollensellerie
2 Eiweiss
1 EL Rahm
weisser Pfeffer, gemahlen
1 Prise Meersalz (oder Herbamare)
30 g Walnüsse

Zutaten für die Sauce:
1 Apfel
4 EL Weisswein, 1 EL Butter
Zitronensaft
Flanförmchen oder Tassen
1 TL Butter für die Formen

Den Sellerie waschen, schälen, kleinschneiden und mit sehr wenig Wasser, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist, weich kochen. (Gut eignet sich hierfür ein Dampfdrucktopf.)

Mit den Eiweiss, Sahne und den Gewürzen in einen Mixer geben, fein pürieren und in die gebutterten Formen füllen. Im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten garen.

Walnüsse grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Den Apfel schälen, entkernen und mit dem Wein und der Butter weich dünsten. Durch ein Sieb streichen. Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Flans auf vorgewärmte Teller stürzen, mit der Sauce nappieren (leicht überziehen) und mit den Walnüssen bestreuen.

Joannis Malathounis' Tipp: Der Flan schmeckt warm zu geschmortem Radicchio mit Rosinen oder zu pochiertem Lachs, Saibling oder Forelle. Er lässt sich aber auch gut vorbereiten und kalt geniessen.

Ihr tägliches Glas Wohlbefinden!



Mit L(+)-Milchsäure und Ballaststoffen!

Gesund und vital: mit Molkosan® Vitality.

- Ihre Darmflora wird durch die wertvolle L(+)-Milchsäure günstig beeinflusst.
- Ihre Verdauung wird auf natürliche Weise unterstützt.
- Mit erfrischendem Grüntee-Extrakt und Orangen-Aroma.

www.avogel.ch

A.Vogel