

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 3: Kleine Outdoor-Apotheke  
  
**Rubrik:** 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:** 13.02.2026

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





## Joannis Malathounis Mittelmeerküche

Joannis Malathounis kocht im «Malathounis» im Weinort Stetten im Remstal moderne griechische Küche.

### Frühlingssalat

Rezept für 4 Personen



300 g frische Kräuter, Salatblätter und Blüten (Kerbel, Sauerampfer, Löwenzahn, Brunnenkresse, Melisse, Jungsalate, junger Spinat etc.; Blüten z.B. von Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblume, Stiefmütterchen)

1 Bund Radieschen

1 reife Avocado

Saft einer halben Zitrone

etwas Schnittlauch

Für das Dressing:

2 EL Apfelessig

3 EL Sonnenblumenöl

50 ml Rahm (süsse Sahne)

Salz (Herbamare)

Pfeffer aus der Mühle

etwas Zitronensaft

Die Kräuter und Salatblätter gut waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Avocadowürfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Alles mit dem geschnittenen Schnittlauch locker vermischen.

Aus den angegebenen Zutaten die Salatsauce rühren, mit wenig Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Alles vorsichtig vermengen.



«Joannis Malathounis über die Jahre gereifte und weiterentwickelte moderne griechische Küche wird immer verführerischer.»

Gault Millau

## Pilzsalat mit Spinat, Sojasprossen und Kerbel

Rezept für 4 Personen



200 g feste Pilze nach Marktlage  
(Champignons, Kräutersaitlinge, Steinpilze etc.)

Saft von 1 Zitrone

2 TL Walnussöl (Baumnussöl)

100 g junger Spinat

100 g Sojasprossen

1 Bund Kerbel

Für das Dressing:

1 TL Sherry

1 TL Weissweinessig

2 TL Olivenöl

2 TL Walnussöl (Baumnussöl)

Salz (Herbamare)

Pfeffer aus der Mühle

Die Pilze in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft marinieren. Salzen, pfeffern und mit dem Walnussöl beträufeln.

Spinat, Kerbel und Sojasprossen waschen und trocknen. Aus den angegebenen Zutaten die Vinaigrette herstellen. Alles vorsichtig vermischen.