Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 67 (2010)

Heft: 1: Salutogenese

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

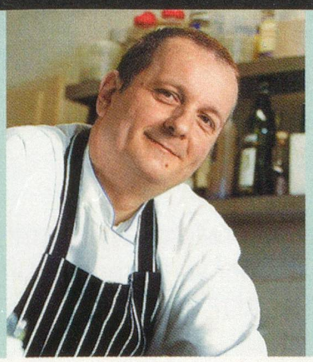
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.08.2025

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.

Romanasalat und Gemüse im Reispapier gebacken

Rezept für 4 Personen

4 Blätter Reispapier
1 Romanasalat
100 g Lauch, 100 g weisser Rettich
150 g Karotten, 100 g Knollensellerie
100 g Shiitake-Pilze
etwas Butter und Olivenöl
50 g Sprossen (z.B. bioSnacky mild-aromatische oder Wellness-Mischung)
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Eiweiss
Für die Vinaigrette:
100 ml Sojasauce
ein Spritzer Himbeeressig, Olivenöl
gehackte Petersilie, Schnittlauch
20 g gehackte Haselnüsse

Das Reispapier in ein feuchtes Tuch einschlagen, bis es weich ist. Den Romanasalat, Lauch und Rettich in feine Streifen schneiden. Karotte und Sellerie in feine Streifen schneiden und blanchieren. Die Pilze in Butter anschwenken. Alle Gemüse mit den Sprossen mischen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.
Das Reispapier mit Eiweiss bestreichen, die Gemüse einfüllen, wie eine Frühlingsrolle einpacken und in etwas Olivenöl anbraten. Im Ofen bei 180 °C etwa 15 Minuten knusprig backen.
Für die Vinaigrette die restlichen Zutaten vermischen und dazu servieren.
Joannis Malathounis Tipp: Diese knusprigen Rollen können Sie als pikante winterliche Vorspeise servieren.

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

Steinpilze mit Bohnencreme und Anisöl

Rezept für 4 Personen

Für die Bohnencreme:
250 g weich gekochte weisse Bohnen
Bohnenfond (Kochwasser)
2 EL Butter
Salz (Herbamare), Pfeffer

Für die Steinpilze:
400 g Steinpilze, in gleich grosse Stücke geschnitten
1 Knoblauchzehe
2 Thymianzweige
1 TL Butter
Salz (Herbamare), Pfeffer

Anisöl:
100 ml Olivenöl, 1 TL Anissamen

Die Bohnen mit etwas Bohnenfond und der Butter pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren etwas erwärmen.
Die Steinpilze in Butter anbraten, würzen, den Thymian und den Knoblauch zugeben und im Ofen bei 150 °C etwa 10 Minuten garen.
Die Anissamen kurz trocken anrösten und mit dem Olivenöl fein vermixen.
Die Bohnencreme in die Tellermitte geben, die Steinpilze darauflegen und mit dem Anisöl beträufeln.

Joannis Malathounis Tipp:
Diese Hauptspeise ist ein wahrer Gaumenschmeichler. Als Extra-Effekt können Sie auch fein gewürfeltes Bündnerfleisch zum Anisöl geben.