

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 10: Pilze mit Heilkraft

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

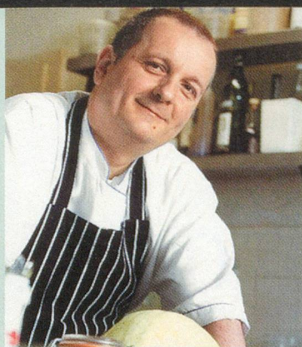
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 25.01.2026

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.

Kräuterseitling-Ratatouille

Rezept für 4 Personen



- 4 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 Tomaten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 500 g Kräuterseitlinge
- 1 Aubergine
- 10-15 Oliven ohne Stein
- 100 ml Weisswein
- 100 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
- 25 g Butter
- etwas Rosmarin, Salbei und Thymian
- Salz (Herbamare), Pfeffer
- geröstete Pinienkerne

Tomaten enthäuten, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Aubergine schälen, in kleine Würfel schneiden; Staudensellerie ebenfalls würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch 5 Minuten andünsten. Alle restlichen Zutaten zugeben, würzen, mit einem Deckel verschliessen und im Ofen bei 175 °C etwa 20 Minuten schmoren. Mit den Pinienkernen servieren.

Schmeckt auch kalt gut.

Joannis Malathounis Weintipp: Gut passt dazu ein frischer Weisswein wie der Santorini von Boutari (gibt es ausser bei guten Weinhandlungen in der Schweiz z.B. bei www.greekgourmet.ch, in Deutschland bei www.weinversand-aus-griechenland.de).

«Interessante und leichte hellenische Küche – beispielhaft.»

Gault Millau

Steinpilz-Küchlein

Rezept für 4 Personen



500 g Steinpilze
4 EL Butter
1 grosse Kartoffel, gekocht
1 EL Mehl
2 Eier
1 EL gehackte Petersilie
75 g Parmesan, gerieben
Salz (Herbamare), Pfeffer
Semmelbrösel zum Panieren
Pflanzenöl

Die Pilze putzen und in feine Streifen schneiden. 10 Sekunden blanchieren. Abgiessen und gut abtropfen lassen.

In der Butter anbraten bis aller Saft verdampft ist. Die Kartoffel zerstampfen und mit dem Mehl, 1 Ei, Petersilie, Parmesan und den Pilzen vermengen. Würzen.

Aus der Masse 8 gleich grosse Küchlein formen. Diese in dem zweiten Ei wenden und in den Semmelbröseln wälzen. In gutem Pflanzenöl goldbraun backen.

Joannis Malathounis Tipp: Die delikaten Steinpilz-Küchlein können Sie als Hauptgericht servieren. Dann passen dazu eine Remouladensauce und ein knackiger Salat. Backen Sie kleinere Küchlein, eignet sich das Gericht auch für mehrere Personen als raffinierte Vorspeise bzw. zum Apéro.

Joannis Malathounis Weintipp: Sehr gut passt ein Ovilos von Biblia Chora. Den gibt es in guten Weinhandlungen oder z.B. bei «www.kalinos.ch».