Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 1: Exotische Erreger

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

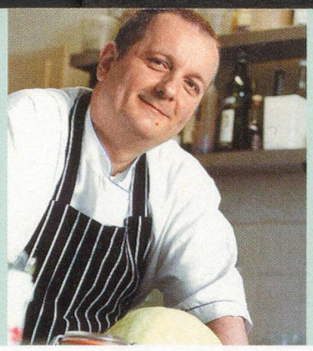
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.12.2025

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



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

Das «Malathounis» im Weinort Stetten im Remstal wurde vom «Aral-Schlemmeratlas» als «Ausländisches Restaurant des Jahres 2011» ausgezeichnet.

Grünkernsuppe mit Herbsttrompeten

Rezept für 4 bis 6 Personen

1 Karotte
½ Knolle Sellerie (ca. 100 g)
1 Stange Lauch
1 kleine Zwiebel
2 EL Butter
150 g Grünkernschrot
1,25 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Thymian
200 g Herbstrompeten oder andere Pilze
Herbamare (Salz), Pfeffer
2 Eigelbe
100 ml Sahne (Rahm)
etwas frischen Kerbel

Das Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, Grünkern dazugeben und glasig andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse, Thymian und Lorbeer zugeben und nochmals ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Grünkern gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Kräuter herausnehmen und die Pilze zugeben. Die Eigelbe mit der Sahne verrühren und etwas von der heissen Suppe einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne-Ei-Mischung einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Kerbel servieren. Dazu passt kräftiges Bauernbrot.

Malathounis Weintipp: Ein schöner, kühler, trockener Weisswein z.B. ein Malans Completer Barrique, Volg Weinkellereien.

«Interessante und leichte hellenische Küche – beispielhaft.»
Gault Millau

Lauch mit Kichererbsen und Backpflaumen

Rezept für 4 Personen

1 kg Lauch, gewaschen und geputzt
500 g Kichererbsen, gekocht
400 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
300 g entsteinte Backpflaumen
1 Stange Staudensellerie mit etwas Grün, fein geschnitten
1 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
Herbamare (Salz), Pfeffer
2 EL Zitronensaft.

Den Lauch in 3 Zentimeter dicke Stücke schneiden und 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Das mildert das Zwiebelaroma.
Den Lauch abseihen, das Wasser weggiessen. Die Zwiebel und den Knoblauch mit der Butter und dem Olivenöl in einem gusseisernen Topf andünsten. Alle restlichen Zutaten dazugeben, salzen und pfeffern, vorsichtig vermengen und mit einem Deckel verschliessen.
Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C etwa 35 bis 40 Minuten garen. Zum Servieren mit dem Zitronensaft beträufeln.