

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 3: Männer und Frauen : anders gesund

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

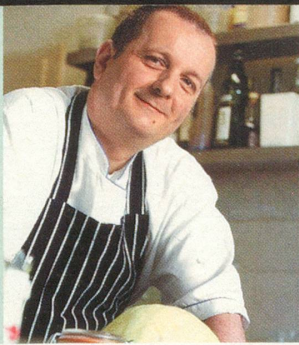
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 24.02.2026

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.

Löwenzahnsuppe mit Rucola

Rezept für 4 Personen



200 g Löwenzahn
1 Bund Rucola
1 Stange Lauch
2 EL Butter
750 ml Gemüsebrühe
Salz (Herbamare), Pfeffer
150 ml Crème double
100 ml Apfelsaft
20 ml Pernod (nach Wunsch)
etwas geschlagene Sahne (Rahm) zum Servieren

Löwenzahn und Rucola putzen, abspülen und grob hacken. Den Lauch putzen und in feine Würfel schneiden.

Das vorbereitete Gemüse in der heissen Butter andünsten. Brühe, Salz und Pfeffer zugeben und alles etwa 5 Minuten garen. Etwas Gemüse zum Garnieren aus der Suppe nehmen und warm stellen.

In den Rest Crème double und Apfelsaft geben, aufkochen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Wenn gewünscht, Pernod zugeben; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren das beiseite gestellte Gemüse und die Schlagsahne in die Suppe geben.

Joannis Malathounis Tipp: Zur Suppe passen kleine Büsumer Krabben oder fein geschnittenes Bündner Fleisch als Einlage. Mit dem Frühlingsrisotto auf S. 36 ein feines kleines Menü.

«Interessante und leichte hellenische Küche – beispielhaft.»

Gault Millau

Frühlingsrisotto mit Sbrinz

Rezept für 4 Personen



250 g Risotto-Reis (Carnaroli oder Arborio)

50 g Butter, 2 EL Olivenöl

0,5 g Safranfäden

700 ml Gemüsebrühe

150 ml Weisswein

Salz (Herbamare), Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebeln

100 g Zuckerschoten

100 g Thai-Spargel

50 g Frühlingsmorcheln (nach Wunsch)

etwas frische Minze

2 EL Sahne (Rahm)

50 g Sbrinz, gerieben

Den Risotto-Reis in 2 Liter kochendes Wasser geben, einmal aufkochen lassen. Dann in ein Sieb abschütten, kalt abbrausen.

20 Gramm Butter und das Olivenöl erhitzen. Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Safran und nach und nach die Brühe und den Weisswein zugeben. Salzen, pfeffern. Bei kleiner Hitze ca. 15-17 Minuten garen.

Inzwischen Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Spargel und ggf. Morcheln putzen und waschen. In mundgerechte Stücke schneiden und bissfest blanchieren. Minze in feine Streifen schneiden.

Zur Fertigstellung Gemüse, Pilze und Sahne unter den Risotto heben. Kurz aufstossen lassen, eventuell nachsalzen. Topf von der Platte nehmen und den Käse und die restliche Butter unterheben. Mit der Minze bestreuen.