Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 5: Starke Knochen, fitte Gelenke

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

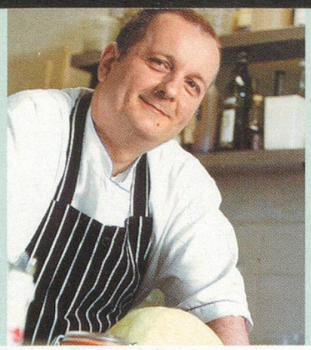
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 10.12.2025

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

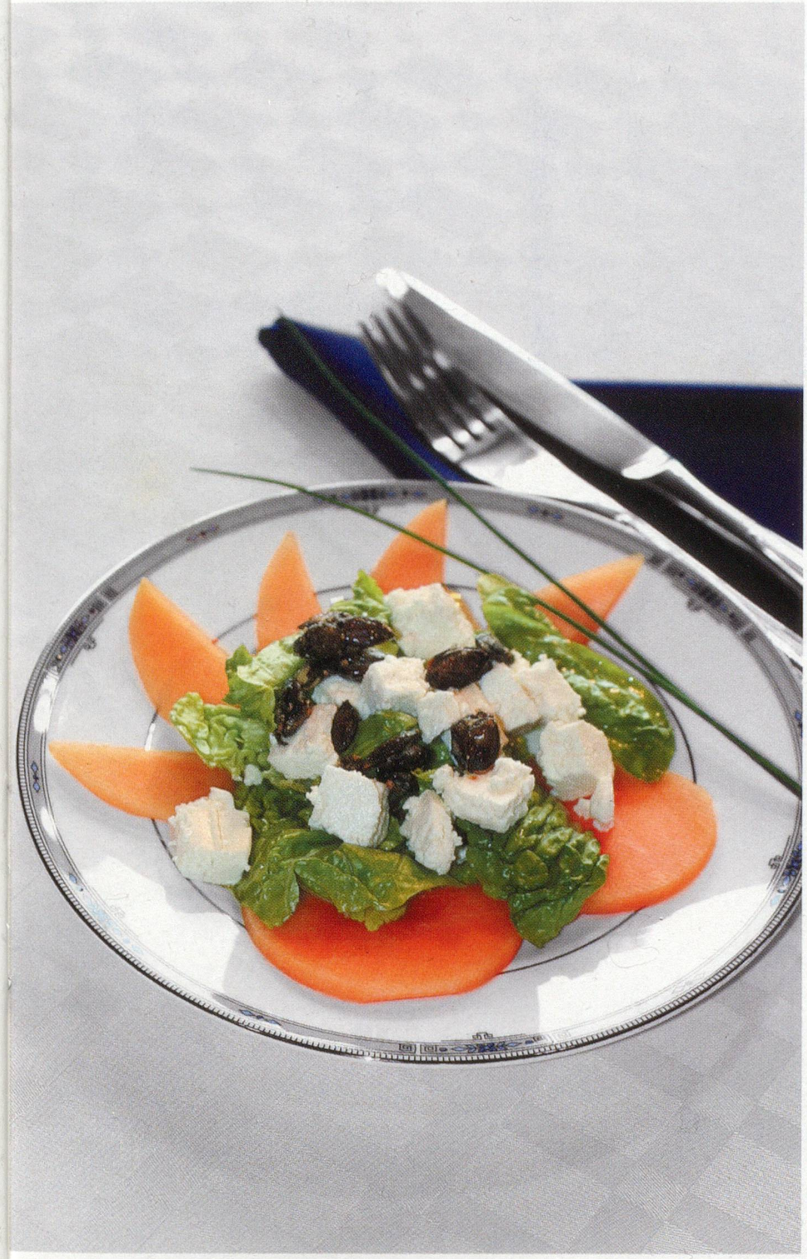


Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Melone mit jungem Kopfsalat und Feta

Rezept für 4 Personen



1 reife Charentais-Melone
1 kleiner Kopfsalat
2 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
2 EL Wasser
Salz (Herbamare)
30 g Kürbiskerne
1 Espressolöffel geschroteter Pfeffer
1 EL Zucker
150 g Fetakäse, in Würfel geschnitten
1 Bund Kerbel

Melone schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und dekorativ auf vier Teller verteilen. Kopfsalat zerpflücken, waschen und gut abtropfen lassen. Aus Zitronensaft, Olivenöl und dem Wasser eine klassische Vinaigrette rühren, etwas salzen.
Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne trocken anrösten, Pfeffer und Zucker zugeben und unter ständigem Rühren bei nicht zu grosser Hitze karamelisieren.
Kopfsalat auf der Melone verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln, Fetakäse und Kürbiskern-Pfefferkrokant darüberstreuen. Mit Kerbelzweigen oder Schnittlauchstängeln dekorieren.

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

Frühlings-Bulgursalat

Rezept für 4 Personen

150 g Bulgur (Weizenschrot)
4 Frühlingszwiebeln
2 Fleischtomaten
1 Bund frische gemischte Kräuter
Meersalz (Herbamare)
Pfeffer
1 Romanasalat (Römersalat)

Für das Dressing:
1 TL Tomatenmark, 2 TL Jaipur-Curry, 1 Msp. Cayennepfeffer, 4 EL Granatapfelkerne, Saft von 1 Zitrone, 4 EL Olivenöl

Bulgur in kochendes gesalzenes Wasser geben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter fein hacken. Von den Tomaten die Haut abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
Für das Dressing Tomatenmark, Curry, Cayennepfeffer und Zitronensaft verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Mit etwas Meersalz abschmecken. Granatapfelkerne zufügen. Romanasalat waschen und in feine Streifen schneiden. Das Bulgur abschütten, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Salat, Frühlingszwiebel, Tomaten und Kräuter dazugeben, mit dem Dressing begiessen, salzen und pfeffern und vorsichtig vermengen.