

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 7-8: Kreative Kinder  
  
**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:** 29.01.2026

**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.

# Salat mit Oktopus

Rezept für 4 Personen



### Für die Vinaigrette:

30 g fein gehackte schwarze Oliven  
30 g fein gehackte getrocknete  
Tomaten  
3 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
einige kleine Kapern nach Geschmack

### Für den Salat:

50 g fein geschnittene Schalotten  
100 g Champignons in Scheiben  
50 g fein geschnittener Staudensellerie  
8 mittelgrosse gekochte Kartoffeln, in  
Würfel geschnitten  
4 EL Olivenöl  
400 g in Stücke geschnittener vorge-  
kochter Oktopus  
2 EL Zitronensaft  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
gehackte Blattpetersilie

Alle Zutaten für die Vinaigrette miteinander verrühren. Kalt stellen.

Schalotten, Champignons, Sellerie und Kartoffeln nacheinander separat in Olivenöl anbraten und in eine Schüssel geben. Oktopus mit dem Zitronensaft marinieren und mit der Vinaigrette, der Blattpetersilie und den restlichen Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Lauwarm servieren.



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

## Heilbutt mit frischem Grün

Rezept für 4 Personen



400 g Heilbuttfilet  
100 g junge Möhren in feinen Streifen  
jeweils 50 g Löwenzahn, Sauerampfer,  
junge Spinatblätter und in feine Ringe  
geschnittene Frühlingszwiebeln (Lauch-  
zwiebeln)  
1 kleiner Romana- (Römer-) oder Kopf-  
salat

Für die Vinaigrette:

2 EL Aceto balsamico  
2 EL Noilly Prat (kann auch weggelas-  
sen werden)  
4 EL Olivenöl  
2 EL gehackte Kräuter nach Wahl  
etwas geriebene Zitronenschale  
Salz (Herbamare), Pfeffer

Den Fisch in mundgerechte Stücke schnei-  
den, würzen und in leicht siedendem  
Salzwasser glasig pochieren.

Herausnehmen, mit etwas Olivenöl beträu-  
feln, mit Klarsichtfolie abdecken, beiseite  
stellen. Der Fisch kann beim Servieren  
Zimmertemperatur haben.

Salat und Gemüse in eine Schüssel geben.  
Die Vinaigrette herstellen und den Salat  
darin mischen. Auf vier Teller verteilen,  
den Fisch dekorativ darauf platzieren und  
sofort servieren.