Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 10: Männer : ihre Gesundheit

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

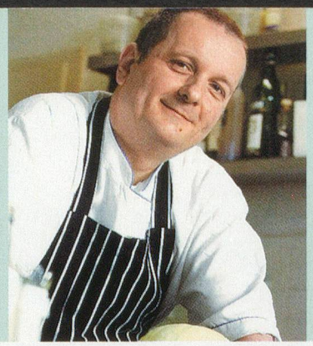
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

Polenta mit Tomate und Kapern

Rezept für 4 Personen

Die angegebenen Zutaten sind für eine Vorspeise berechnet, für ein Hauptgericht wird die doppelte Menge benötigt.

Für die Polenta:
300 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
2 Zweige Thymian
10 angequetschte Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt, 1 Knoblauchzehe
50 g Polentagriess, 20 g Butter
Zum Fertigstellen:
4 Tomaten blanchiert, gehäutet und in Achtel geschnitten
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 g gesalzene Kapern (2 Stunden gewässert und gut ausgedrückt)
100 ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe
etwas Basilikum, Thymian, Rosmarin
2 EL Sherryessig
etwas Salat nach Jahreszeit, z.B. Rucola, Radicchio, Löwenzahn, Romana ...

Brühe mit Knoblauch und Gewürzen aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Passieren und den Griess in die heisse Brühe unter Rühren einrieseln lassen. So lange vorsichtig köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht. Die Butter einrühren und die Masse auf ein geöltes Blech giessen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Tomatenachtel in etwas Olivenöl erwärmen, salzen, pfeffern. Das Olivenöl mit der Knoblauchzehe, 30 Gramm der Kapern und den Kräutern zu einer feinen Paste mixen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta in Scheiben auf Tellern anrichten, den Salat und die Tomaten darauf verteilen, mit der Paste beträufeln und mit den restlichen Kapern bestreuen.

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

Eingemachter Fenchel mit Kapern

Rezept für 4 Personen

Zum Einlegen:
500 g Fenchel
100 ml Olivenöl
4 EL Zucker, 2 EL Honig
500 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
50 g in Noilly Prat eingelegte Korinthen
40 ml Weissweinessig
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel in feinen Streifen
2 Zweige Thymian
Salz (Herbamare), Pfeffer
Zum Fertigstellen:
50 g gewässerte Kapern
1 Bund Basilikum
100 ml Olivenöl, Saft von 1 Zitrone
Salz (Herbamare), Pfeffer
Für die Garnitur:
Zitronenschale und etwa 20 g geröstete Pinienkerne

Fenchel waschen und je nach Grösse in Sechstel oder Achtel teilen. Mit allen Zutaten fürs Einlegen in einen Topf geben, aufkochen und bei mässiger Hitze etwa 10 bis 12 Minuten garen. Noch heiss in ein Einmachglas füllen und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Kapern, Basilikum, Olivenöl und Zitronensaft zu einer feinen Creme mixen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fenchel auf Teller verteilen, ein wenig von der Flüssigkeit daraufgeben, mit der Kaperncreme beträufeln und mit frisch geriebener Zitronenschale und den Pinienkernen bestreuen.