

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 12: Schlafapnoe

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: 02.05.2026

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.

Schwarzwurzelarte mit Meerrettich und Gruyère

Rezept für 4 Personen



800 g Schwarzwurzeln
 2 EL Weissweinessig
 3 Eier und 3 Eigelbe
 1 Bund Petersilie
 1 EL gehackter Rosmarin
 150 g Quark
 100 ml Milch
 150 g geriebener Gruyère
 2 EL frisch geriebener Meerrettich
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 300 g Blätterteig
 nach Belieben: 100 g gekochter Schinken in Würfelchen

In einer Schüssel den Essig mit etwa 2 Liter Wasser mischen. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und sofort in das Essigwasser legen.

Die Eier und Eigelbe verquirlen. Die Petersilie fein hacken und mit Rosmarin, Quark, Milch, Greyerzer Käse und Meerrettich vermengen. Salzen und pfeffern.

Den Blätterteig vorsichtig ausrollen und auf ein gefettetes Backblech von 20 x 30 Zentimeter Grösse bzw. in eine Springform legen. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Die Schwarzwurzeln und – wenn gewünscht – den Schinken auflegen und mit der Eiermasse begiessen.

Im auf 200 °C vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten backen.

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

Zander mit Meerrettichkruste und Sauerkraut

Rezept für 4 Personen

4 Tranchen Zander à 150 g
Salz (Herbamare), Pfeffer
Erdnussöl, Butter

400 g gekochtes Sauerkraut
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 ml Bier
5 g Kümmel fein gehackt

Für die Kruste:

120 g Süssrahmbutter
100 g Mie de Pain (feinkrümelig geriebenes, frisches Weiss- oder Toastbrot ohne Kruste)
40 g frisch geriebener Meerrettich
10 Zweige Blatt Petersilie
2 Eigelbe

Das Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden, in einem Topf ohne Farbe anschwitzen. Sauerkraut und Kümmel zufügen. Mit dem Bier auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Bier verdampft ist.

In einer Küchenmaschine oder dem Mixer alle Zutaten für die Kruste zu einer homogenen Paste mixen. Backofen auf 180 bis 200 °C vorheizen.

Die Zanderstücke leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Erdnussöl und Butter auf der Hautseite etwa 3 Minuten anbraten. Mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech geben und mit der Meerrettichpaste bestreichen. Im Ofen etwa 5 bis 7 Minuten garen.

Sauerkraut in der Mitte der Teller verteilen und die Zanderstücke auflegen. Mit frisch geriebenen Meerrettichflocken bestreuen und servieren.

