**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 69 (2012)

**Heft:** 2: Die Mitte des Mannes

**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**

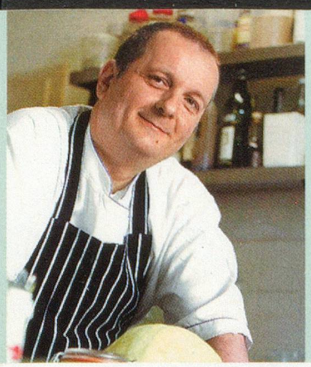
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 15.12.2025

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

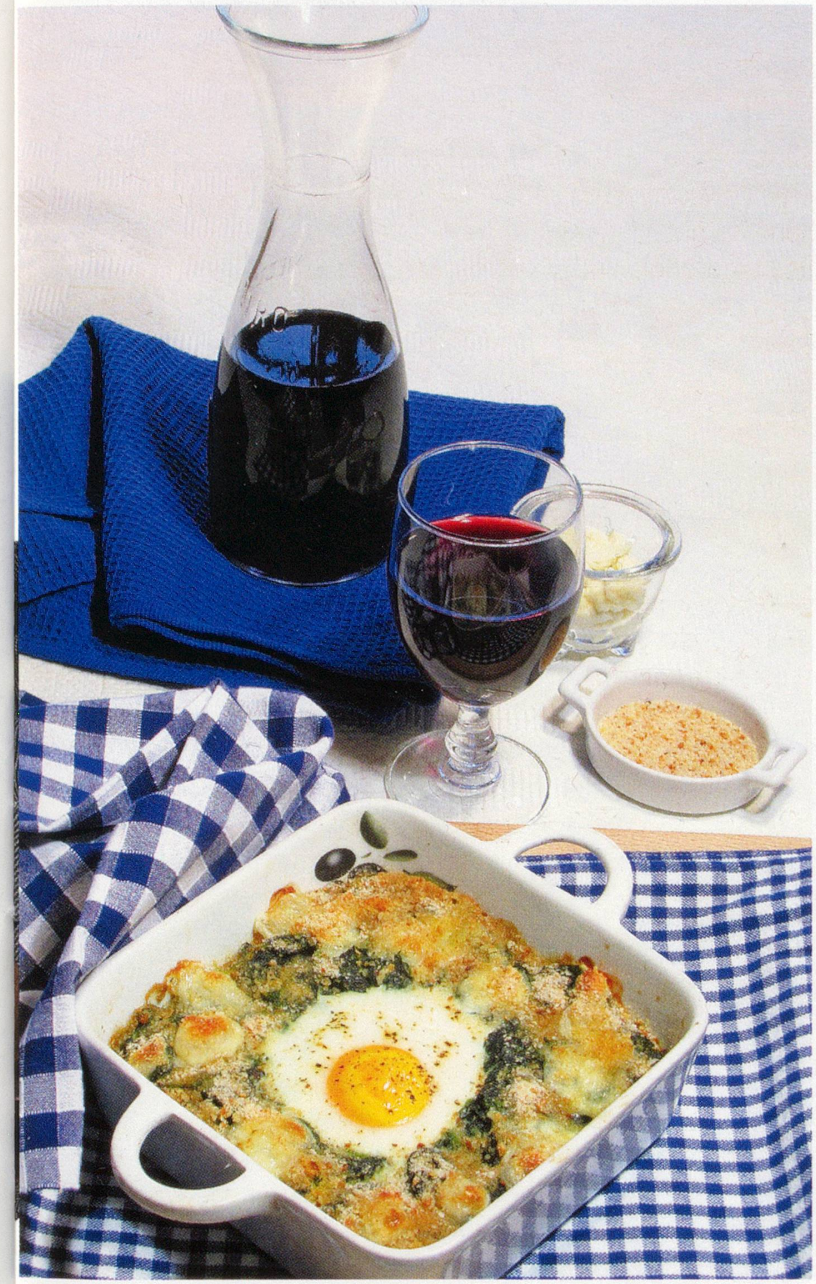


## Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

# Florentiner Spinat

Rezept für 4 Personen



**1 kg Spinat, gewaschen und tropfnass**
**2 EL Olivenöl**
**1 kleine Zwiebel, fein gehackt**
**1 Knoblauchzehe, fein gehackt**
**Salz (Herbamare), Pfeffer**
**50 g Haselnüsse, geröstet und grob gehackt**
**4 Eier**
**250 g Büffelmozzarella**
**50 g geriebenes Weissbrot**
**20 g Butter**

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. In einem grossen Topf die Zwiebel mit dem Knoblauch im Olivenöl andünsten, den Spinat dazugeben, zudecken und in 2 bis 3 Minuten etwas zusammenfallen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse untermischen und den Spinat in eine Auflaufform geben.

In den Spinat vier Mulden drücken und die Eier hineinschlagen. Den Mozzarella in Stücke zerreissen und über den Spinat geben. Mit dem Weissbrot und Butterflocken bestreuen und etwa 10 bis 12 Minuten backen.

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

# Wintergemüse-Gratin

Rezept für 4 Personen

**Zutaten für eine Form von etwa 26 Zentimeter Durchmesser:**

**20 g Butter**
**2 mittlere Rote Bete**
**1 Zwiebel**
**4 Kartoffeln**
**2 Karotten**
**2 Petersilienwurzeln**
**Salz (Herbamare), Pfeffer**
**100 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola oder Roquefort)**
**200 ml Sahne (Rahm)**
**100 ml Milch**
**2 Eier**
**Muskatnuss**

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Form ausbuttern. Die Zwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Die restlichen Gemüse ebenfalls waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in feine Scheiben schneiden. Zuerst die Zwiebeln in die Form geben, dann darauf das restliche Gemüse verteilen.
Salzen und pfeffern. Den Blauschimmelkäse in zerpflückten Stücken auf dem Gemüse verteilen.
Die Sahne mit der Milch und den Eiern mischen, mit frisch geriebener Muskatnuss würzen und über die Gemüse giessen. Mit Alufolie abdecken und in den heissen Ofen geben. Etwa 30 Minuten backen. Alufolie entfernen und etwa 10 bis 15 Minuten fertigbacken.