

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 3: Vom Glück, zu sprechen

**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

«Liebe, Leidenschaft und Leichtigkeit zeichnen die kulinarischen Genüsse des Ausnahmekochs aus.»

## Gratinierter Ziegenkäse mit Frühlings- salat und Knoblauchcroûtons

Rezept für 4 Personen



50 g Pinienkerne  
250 g gemischte junge Salate  
250 g Kirschtomaten  
100 g Salatgurke  
1 Bund Radieschen  
2 EL Honig, 4 EL Balsamessig, 4 EL Olivenöl  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
1 EL Butter  
2 Zehen Knoblauch, 1 Zweig Thymian  
2 Scheiben Weissbrot, in feine Würfel  
geschnitten  
8 kleine Stücke Ziegenfrischkäse,  
z.B. Crottin de Chavignol  
8 TL Roh-Rohrzucker

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett  
goldbraun rösten und auskühlen lassen.  
Salat waschen und gut trocken tupfen.  
Tomaten halbieren. Gurke und Radieschen  
in feine Scheiben hobeln. Honig, Essig und  
Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz  
und Pfeffer würzen.  
Butter in einer Pfanne zerlassen, den ange-  
drückten Knoblauch und Thymian zugeben  
und die Brotwürfel darin goldbraun rösten.  
Ziegenkäse in eine ofenfeste Form ge-  
ben. Mit Zucker bestreuen, unter dem  
Backofengrill 2 bis 3 Minuten gratinieren.  
Salat mit Gurke, Radieschen und Tomaten  
mit der Vinaigrette mischen, mit dem  
gratinierten Ziegenkäse anrichten. Mit den  
Pinienkernen und den Knoblauchcroûtons  
bestreuen.

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

## Kerbelsüppchen mit Champignons und Gruyère

Rezept für 4 Personen



1 Zwiebel  
3-4 Kohlrabi  
1 EL Butter  
900 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)  
100 ml Weisswein  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
2 Bund Kerbel  
125 g Rahm  
ca. 50 g Steinchampignons  
etwas Gruyère oder Parmesan

Zwiebel fein würfeln. Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden.

Butter zerlassen. Zwiebel darin andünsten. Kohlrabi dazugeben und mit der Brühe und dem Weisswein aufgiessen. Zugedeckt etwas 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den grob geschnittenen Kerbel und den Rahm zugeben.

Mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. Zum Anrichten in tiefe Teller geben und die Champignons und den Käse fein darüber hobeln.