

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 5: Kinder brauchen Natur : kleine Freiheit

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.»

Spargelsalat mit Eiern und Avgotaraho

Rezept für 4 Personen



1 kg weisser, gekochter Spargel
4 Weissbrotscheiben ohne Rinde,
gerieben
1 Weissbrotscheibe, entrindet und
in kleine Croûtons geschnitten
80 g Butter
2 hartgekochte Eier
8 Kirschtomaten, Schnittlauch, Dill,
Kerbel, Petersilie, Minze
50 ml Olivenöl, mit Zitronensaft, Salz
(Herbamare), Pfeffer und etwas Knob-
lauch abgeschmeckt
20 g Avgotaraho bzw. Bottarga
(gepresster und luftgetrockneter Fisch-
rogen, siehe Tipp)

Die Weissbrotbrösel in Butter braun und
knusprig rösten. Mit Salz, Pfeffer und Mu-
skatnuss würzen, auf einem Küchenpapier
entfetten. Die Croûtons ebenfalls knusprig
braten. Die Eier schälen, Eiweiss und Dotter
getrennt hacken. Die Tomaten achtern.
Den noch warmen Spargel in Stücke
schneiden und auf vier Tellern anrichten.
Eier, Tomaten und gezupfte Kräuter locker
mischen und zusammen mit den Bröseln
und Croûtons auf dem Spargel verteilen.
Mit dem gewürzten Olivenöl beträufeln.
Avgotaraho (am besten mit einem Trüf-
felhobel) dünn darüberhobeln.

Joannis Malathounis' Tipp: Dies ist ein ein-
faches, aber pfiffiges Rezept zur Spargel-
saison. Avgotaraho oder Bottarga erhalten
Sie beim «Griechen um die Ecke» oder im
Feinkosthandel.

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

Aromatischer Ofenspargel

Rezept für 4 Personen



1 kg weisser Spargel
2 Bratschläuche
200 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
etwas Salz (Herbamare)
etwas Roh-Rohrzucker
1 unbehandelte Zitrone
2 El Butter
1 Bund Petersilie, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
50 g Parmesan, fein gerieben

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden.

Die Bratschläuche nach Packungsanweisung auf einer Seite zubinden. Spargel hineinlegen. Die Zitrone heiss waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Von der Zitrone vier Scheiben abschneiden. Gemüsebrühe mit Salz und Zucker würzen und in den Bratschlauch giessen. Zitronenscheiben, Zitronenabrieb, Petersilie, Knoblauch und Butter zugeben und den Bratschlauch verschliessen.

Die gefüllten und gut zugebundenen Bratschläuche auf ein Backblech legen und oben einmal einstechen. Im heissen Ofen bei 160 °C 30 bis 35 Minuten garen.

Zum Servieren die Bratschläuche vorsichtig aufschneiden und den Spargel mit dem Käse bestreuen.