Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 7-8: Was der Prostata hilft

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

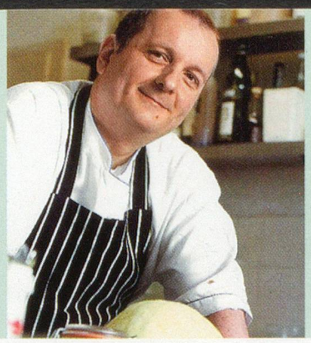
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.12.2025

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

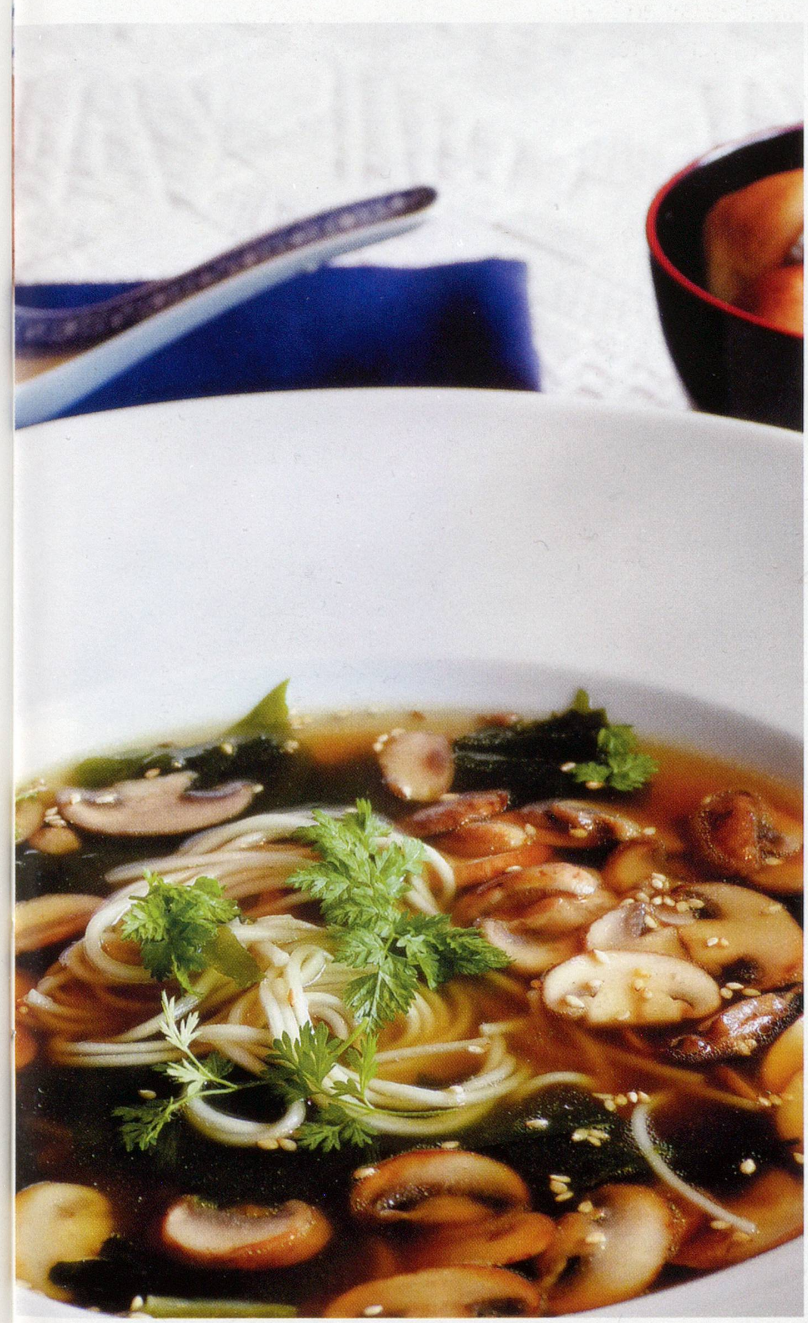


Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Asiatische Suppe mit Pilzen und Queller

Rezept für 4 Personen



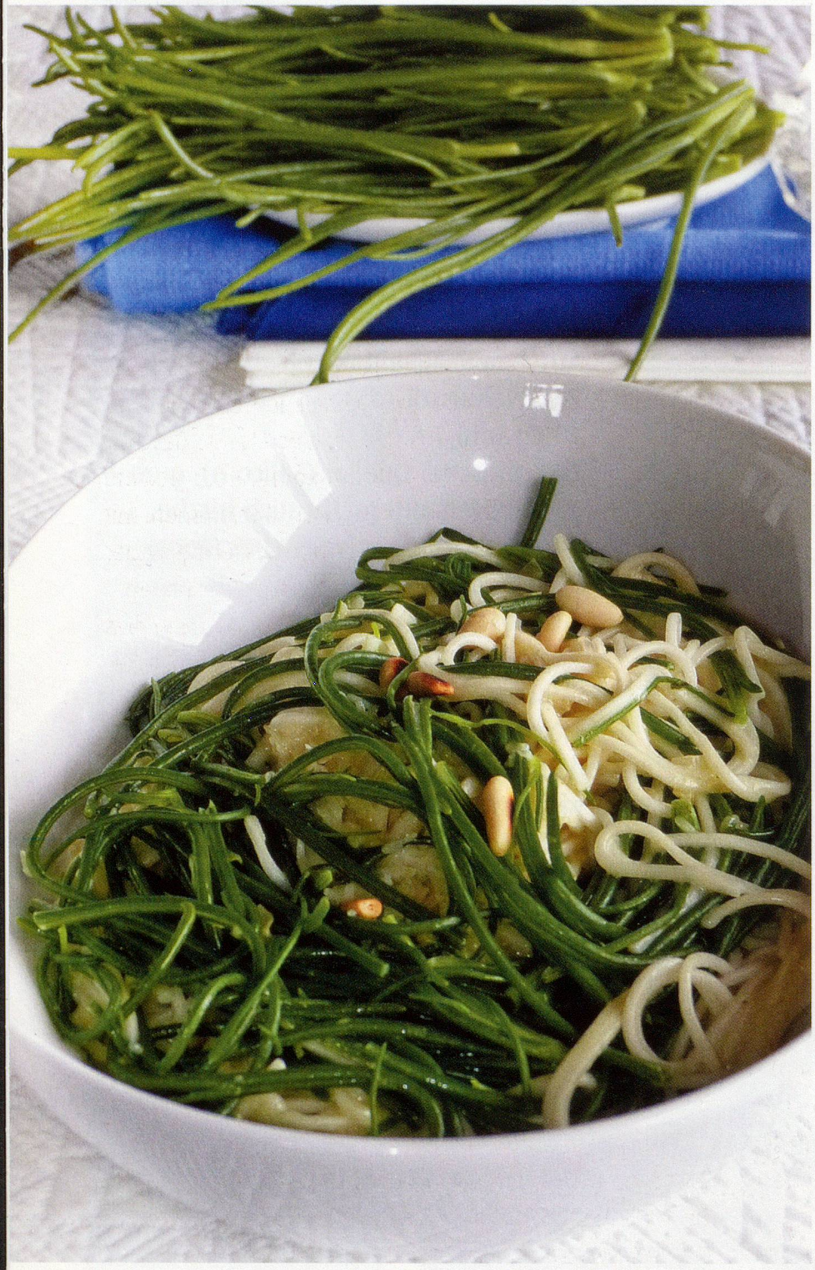
1 l Gemüsefond
30 g getrocknete Steinpilze
2 EL Sojasauce
2 EL süsser Sherry
10 g frischer Ingwer
Salz (Herbamare Spicy), Pfeffer
50 g Soba- oder Glasnudeln
250 g frische Pilze in feinen Scheiben (Champignons, Morcheln, Pfifferlinge, Austernpilze, Shiitake etc. nach Saison)
2 EL Walnussöl
100 g Tofu
100 g frischer Queller (Salicorn), grob geschnitten, alternativ auch frische Algen (Wakame oder Irisches Moos)
50 g frische Kresse
1 EL Sesam, geröstet

Den Gemüsefond mit den getrockneten Steinpilzen, der Sojasauce, dem Sherry und dem in Scheiben geschnittenen Ingwer in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel 20 Minuten ziehen lassen. Den Fond durch ein feines Sieb passieren. Salzen und pfeffern nach Geschmack.
Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Die frischen Pilze in Walnussöl anbraten. Den Tofu in Würfel schneiden. Nudeln, Pilze, Tofu und Queller bzw. Algen in vier tiefe Teller verteilen.
Mit der heissen Bouillon auffüllen, mit Kresse und Sesam bestreuen.

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

Mönchsbart-Spaghetti

Rezept für 4 Personen



1 Bund Mönchsbart (Barba di Frate oder Agretti),
2 Schalotten, in feine Würfel geschnitten
1 El Olivenöl
50 ml trockener Weisswein
200 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
100 ml Crème double
Pfeffer, Salz (Herbamare)
250 g Spaghetti
100 g reifer Bergkäse gerieben (oder Parmesan bzw. Pecorino)
1 El Butter
30 g Pinienkerne, geröstet

Mönchsbart waschen und die Stielenden grosszügig abschneiden. Schalotten mit dem Olivenöl sanft anschwitzen. Mit dem Weisswein ablöschen und fast ganz reduzieren lassen. Gemüsebrühe und Crème double angiessen, aufkochen lassen und 2 bis 3 Minuten sanft köcheln lassen. Nur etwas pfeffern; nur wenn gewünscht, vorsichtig salzen.
Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen. Drei Minuten vor der Garzeit den Mönchsbart zu den Spaghetti geben. Nudeln mit dem Mönchsbart abgiessen und tropfnass mit dem Käse, der Butter und den Pinienkernen in die Sauce geben. Sorgfältig durchschwenken und auf vier tiefe Pastateller verteilen.