Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 12: Die innere Uhr : im Rhythmus des Lebens

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

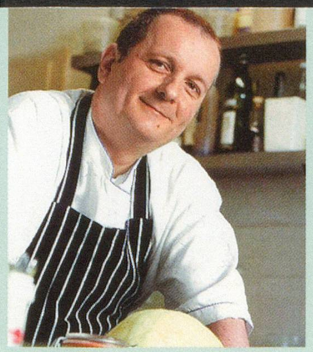
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.08.2025

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

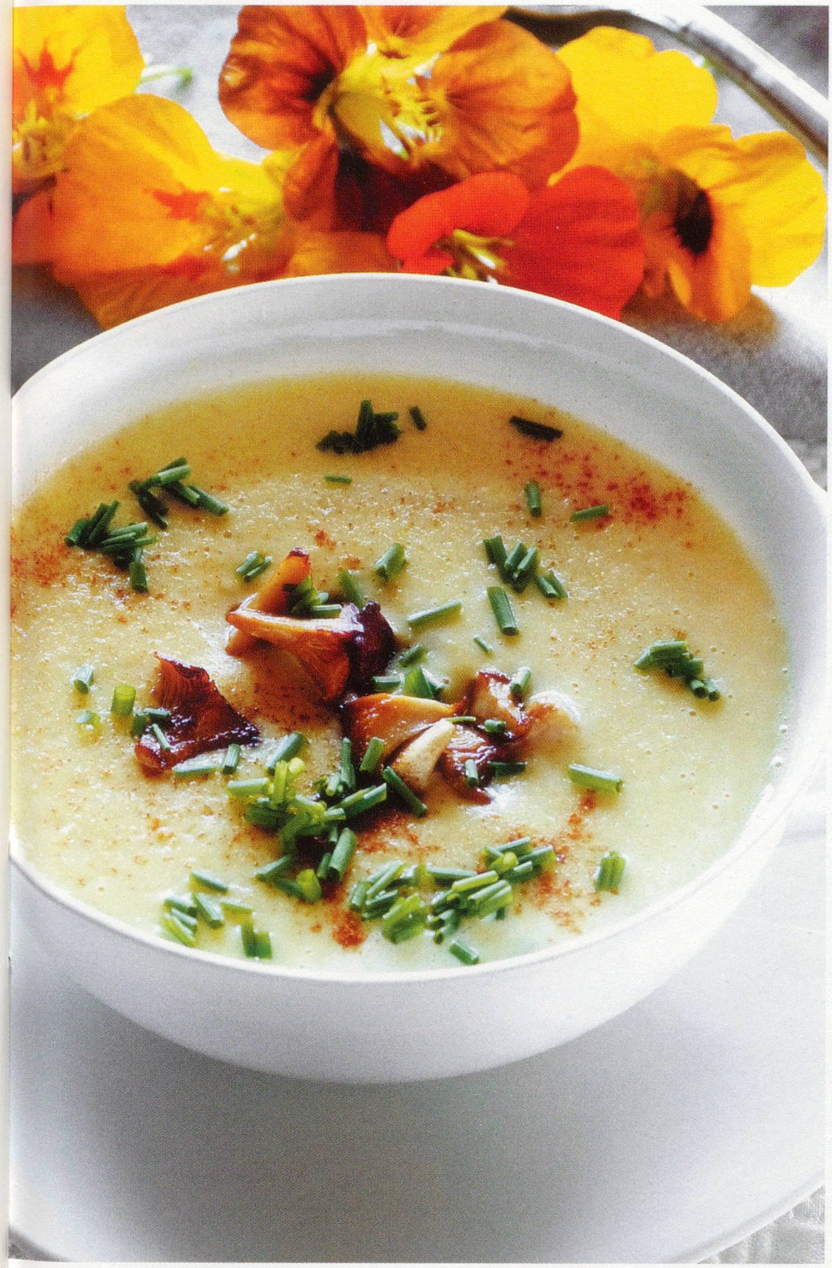


Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Maiscremesuppe mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen



30 g Butter
15 kleine Schalotten, fein geschnitten
500 g Maiskörner, gekocht
100 ml Milch
100 ml Rahm (süsse Sahne)
750 ml Gemüsebrühe
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 g Pfifferlinge, weitere 10 g Butter
1 Bund Schnittlauch, in feinen Röllchen
Cayennepfeffer

Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen, Schalotten zufügen und diese, ohne Farbe annehmen zu lassen, glasig dünsten. Mais zufügen und mit Milch, Sahne und Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen lassen und sanft weiterköcheln, bis der Mais ganz weich ist.
Die Suppe ganz fein mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.
Die Pfifferlinge mit der Butter bei nicht zu scharfer Hitze in einer Pfanne anbraten. Mit wenig Salz würzen. Suppe auf Teller verteilen, die Pilze obenauf geben. Mit dem fein geschnittenen Schnittlauch und einer Prise Cayennepfeffer vollenden.

Joannis Malathounis Tipp: Diese nicht alltägliche Suppe eignet sich auch für ein festliches Menü und passt gut zum folgenden Fischgericht. Bekommen Sie keine Pfifferlinge mehr, können Sie auch Kräuterseitlinge verwenden.

Das Magazin «Der Feinschmecker» hat das Restaurant Malathounis als eine der besten Restaurant-Adressen in Deutschland 2012/13 ausgezeichnet.

Konfierter Kabeljau mit Gemüse

Rezept für 4 Personen

125 ml Rapsöl
125 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian
2 Zehen Knoblauch
600 g Kabeljau, in 4 Portionen geschnitten (ersatzweise Heilbutt, Steinbutt oder ein anderer Fisch Ihrer Wahl mit festem Fleisch)
Salz (Herbamare), Pfeffer
250 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
50 ml Weisswein
1 Frühlingszwiebel, ½ Salatgurke
4 Artischockenböden, gekocht
2 Tomaten, in Stücken von etwa 1 cm
etwa 20 Haselnüsse, halbiert
200 g Blattspinat
Saft von 1 Zitrone
etwas frische Minze

Rapsöl, Olivenöl, Thymian und Knoblauchzehen in einen Topf geben und auf ca. 65 °C erhitzen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in das Öl geben, zudecken und 8 bis 12 Minuten, je nach Dicke der Tranchen, vorsichtig glasig gar ziehen lassen. Die restlichen Zutaten bis auf die Minze in einen Topf geben, würzen, aufkochen lassen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Das Gemüse mit dem Fond auf vier tiefe Teller verteilen, den Fisch behutsam aus dem Öl nehmen und darauf setzen. Mit ein wenig Ölmischung beträufeln und gehackte Minze darüberstreuen.