

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 70 (2013)

Heft: 3: Detox-Kuren

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: 09.01.2026

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



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Weizensalat mit orientalischen Aromen und Joghurt

Rezept für 4 Personen



400 g gekochter Weizen
1 kleine Zwiebel und $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Butter
je 1 Msp. Zimt, Nelkenpfeffer (Piment), Safran und Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe
1 El Arganöl, Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund Petersilie, gehackt
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika, in feine Würfel geschnitten
50 g (in weissem Portwein, Noilly Prat oder Apfelsaft) eingelegte Korinthen
50 g geröstete gehackte Nüsse (Pinienkerne, Walnüsse etc.)
150 g griechischer Joghurt

Weizen nach Vorschrift zubereiten, etwas abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andünsten. Zimt, Piment, Safran und Kreuzkümmel dazugeben, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. In eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten bis auf den Joghurt dazugeben und vermengen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Auf Teller oder Schalen verteilen und mit etwas Joghurt servieren.

Joannis Malathounis Tipp: Dieser aromatische Salat kann als Hauptgericht serviert werden, aber in kleinen Portions auch als originelle Vorspeise (Bild).

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

Kichererbsen mit Shiitake-Pilzen, Orangen und Frühlingslauch

Rezept für 4 Personen



500 g sehr weich gekochte Kichererbsen
50 ml Kochwasser der Kichererbsen
50 ml Milch
1 EL Olivenöl, Zitronensaft
Salz (Herbamare Spicy), Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Orangen
200 g kleine Shiitakepilze
1 EL Butter, 1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, etwas gehackte Petersilie
Kerbel und/oder Minze

Von den Kichererbsen 1 EL beiseite legen. Die restlichen in einem Mixer mit Kochwasser, Milch, Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Wenn nötig, etwas Wasser zufügen.

Frühlingszwiebeln blanchieren, in Eiswasser abschrecken, in mundgerechte Stücke zerteilen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Die zurückbehaltenen Kichererbsen dazugeben. Orangen filetieren. Die Pilze mit der Butter und dem Öl scharf anrösten, vom Herd ziehen, würzen und mit der Petersilie vermengen. Das Kichererbsenpüree auf 4 Teller kreisförmig verteilen. Pilze, Frühlingslauch, Kichererbsen und Orangenfilets dekorativ darauf platzieren, mit Olivenöl beträufeln. Mit etwas Kerbel und Minze dekorieren.