Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **70 (2013)**

Heft 5: **Wechseljahre : keine Zeit für Trübsal**

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Nutzungsbedingungen

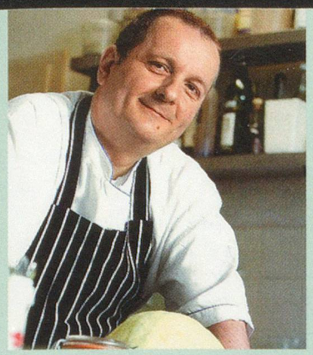
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

Gemüsebeignets mit Kräutersauce

Rezept für 4 Personen

500 g Gemüse der Saison, fein gewürfelt, z.B. Karotten, Kohlrabi, Spargel etc.
30 g Butter, 1 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
Salz (Herbamare), Pfeffer
je 1 Msp. Kurkuma und Paprikapulver
etwas Mehl, 2 EL Sahne (Rahm), 1 Eigelb
300 g grosse Spinat- oder Salatblätter
Für die Kräutersauce:
50 g Bärlauch, 100 g Petersilie,
50 g Basilikum, 100 ml Crème fraîche,
aufgefangener Gemüsefond, Zitronensaft
Für den Teig:
250 g Weizenmehl, 2 EL Olivenöl,
400 ml Bier oder Weisswein, Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskatnuss

Das Gemüse in Butter und Olivenöl andünsten, mit der Gemüsebrühe auffüllen, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Paprika zugeben und zugedeckt garen lassen. Abgiessen, den Fond aufbewahren. Gemüse leicht mit Mehl bestäuben, Sahne und Eigelb unterrühren. Spinat- bzw. Salatblätter blanchieren, auf Küchenkrepp auslegen. Mit der Gemüsemasse füllen und zu kleinen Bällchen formen. Aufgefangenen Gemüsefond mit Kräutern und Crème fraîche mixen, durch ein feines Sieb passieren. Mit Zitronensaft abschmecken.
Die Zutaten für den Backteig verrühren. Die Bällchen durch den Teig ziehen und in heissem Fett knusprig ausbacken. Die Sauce auf Teller verteilen und die noch heissen frittierten Gemüsebällchen darauf anrichten.

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

Griechischer Kartoffelsalat

Rezept für 4 Personen

1 kg festkochende kleine Früh-Salatkartoffeln, z.B. Annabella, Selma, La Ratte oder Sieglinde
2 kleine Zwiebeln in feinen Würfeln
50 g Kalamata-Oliven ohne Stein
1 kleiner Fenchel, fein gehobelt
1 EL Kapern (möglichst in Salz, nicht in Essig eingelegte)
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
½ TL Dijonsenf
200 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
etwas Minze und Dill
150 g Fetakäse, gewürfelt

Kartoffeln mit der Schale nicht zu weich kochen, etwas auskühlen lassen, halbieren und in eine Schüssel geben.
Senf, Zwiebeln, Olivenöl und Zitronensaft mit der warmen Gemüsebrühe zu einer Sauce vermischen und über die Kartoffeln geben. Vorsichtig vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
Oliven, Fenchel, Kapern und Fetakäse unterheben. Mit den Kräutern dekorativ in einer Schüssel anrichten.

Joannis Malathounis Tipp: Auch andere Frühjahrs- und Wildkräuter wie Brennnesseln, Kerbel, junger Löwenzahn, Pimpinelle, junger Sauerampfer und Schnittlauch sind sowohl für die Kräutersauce als auch für die Garnierung des Kartoffelsalates geeignet.