

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 5: Wechseljahre : keine Zeit für Trübsal

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: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 (Herba-

mare), 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 Küchentrepp 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 eingelegt)
- 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.