Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 70 (2013)

Heft: 7-8: Resistente Erreger

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: 09.08.2025

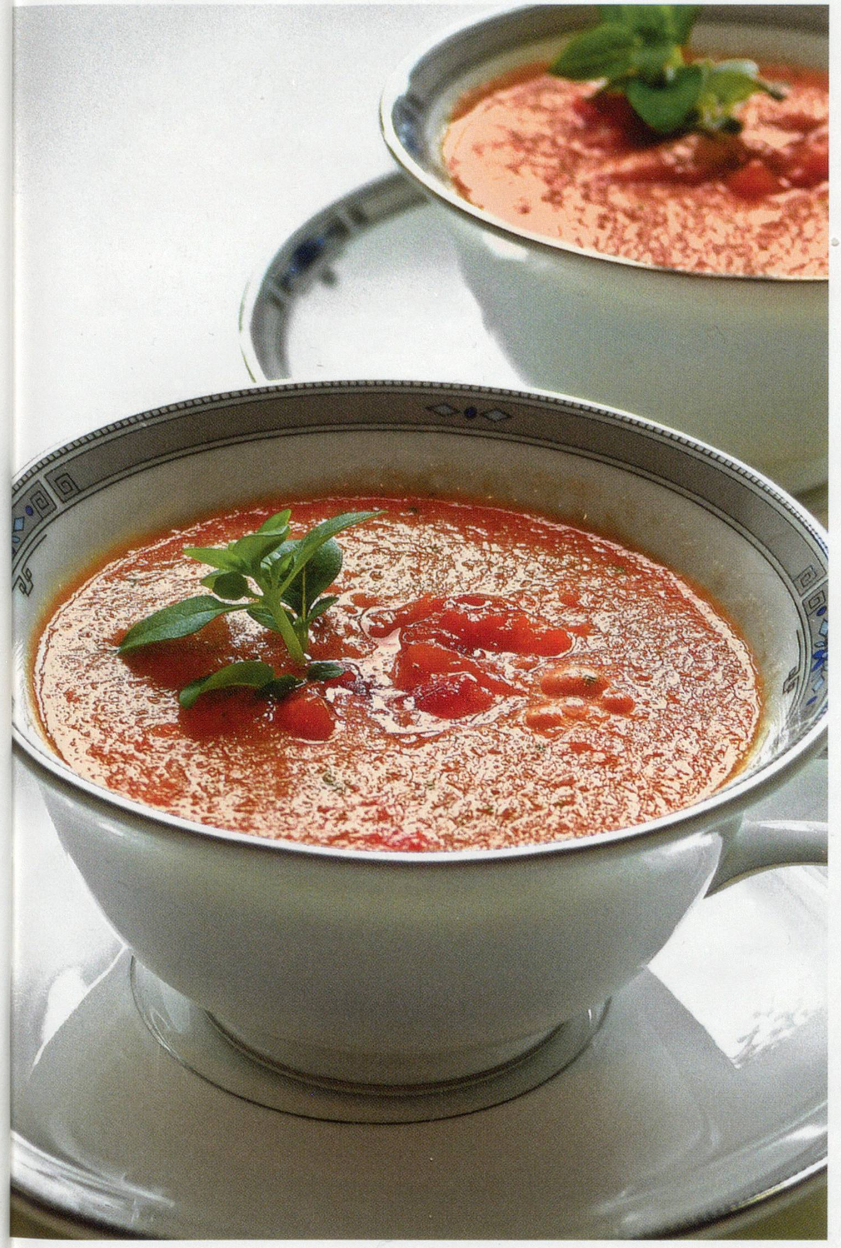
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Kaltschale von Tomaten und Melone

Rezept für 4 Personen



1 Honigmelone, z.B. Canteloupe
4 vollreife Tomaten
1 Scheibe frisches Weissbrot, entrindet
4 EL Olivenöl
Saft von je ½ Zitrone und Orange
250 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
nach Wunsch 100 ml weisser Portwein
etwas frisches Basilikum und Minze
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle

Die Melone halbieren und entkernen. Ein Viertel des Fruchtfleisches in Würfel von 1 Zentimeter Kantenlänge schneiden und beiseite legen.
Die Tomaten blanchieren und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch einer Tomate in feine Würfel schneiden und beiseite stellen. Die restlichen Tomaten grob würfeln und mit der restlichen Melone, Weissbrot, 2 EL Olivenöl, Zitronen- und Orangensaft, Gemüsebrühe, ggf. Portwein und den Kräutern fein mixen.
Abschmecken. Abgedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen.
Die beiseite gelegten Melonenwürfel mit 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne braten. Mit den Tomatenwürfeln in tiefe Teller oder Tassen verteilen und mit der geeisten Suppe auffüllen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

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

Geeiste Buttermilchsuppe mit Mango

Rezept für 4 Personen

1 reife Mango
2 kleine Zucchini
Olivenöl
etwas frische Minze und Dill
500 ml griechischer Joghurt
500 ml Buttermilch
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben Knäckebrot
einige Radieschen

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern ablösen und in Würfel schneiden. Die Zucchini in Scheiben schneiden und in wenig Öl knusprig braten. Auf Küchenkrepp entfetten.
Den Joghurt mit der Buttermilch und der Hälfte der Mangowürfel fein pürieren, abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Kaltstellen.
Zum Anrichten die Suppe in tiefe Teller giessen, die restlichen Mangowürfel und die gebratenen Zucchinischeiben darauf verteilen. Radieschen in feine Scheiben schneiden, salzen und auf die Suppe geben. Knäckebrot zerbröseln und darüberstreuen. Die Kräuter grob hacken und die Suppe damit bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.