

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: -: Reflux natürlich behandeln

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: 10.01.2026

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



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Linsensuppe mit Kokosmilch

Rezept für 4 Personen



200 g Alblinsen oder grüne Puylinzen
1 Stange Lauch, 1 Karotte
1 Knoblauchzehe, 2 Schalotten
1 Chilischote, 1 kleines Stück Ingwer
1 TL Currypulver
500 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 Bund gemischte Kräuter, fein gehackt
20 ml Sesamöl
Salz (Herbamare), Pfeffer

Linzen über Nacht einweichen. In reichlich Wasser in etwa 15 bis 20 Minuten nicht zu weich kochen. Abgießen und beiseite stellen. Lauch, Karotte, Schalotten, Ingwer und Knoblauch putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren und alle Kerne entfernen (Handschuhe benutzen!) und sehr fein hacken.

Gemüse mit der Chilischote im Sesamöl andünsten. Curry dazugeben, etwas mitdünsten lassen; mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Linzen dazugeben und abschmecken. In tiefe Teller geben und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Joannis Malathounis Tipp: Diese Suppe eignet sich auch gut als Basis für eine Fischsuppe. Dazu pro Person etwa 100 bis 150 Gramm festes Fischfilet (Seeteufel, Kabeljau etc.) oder/und Garnelen in der Suppe gar ziehen lassen.

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

Gewürzbirne im Pergament

Rezept für 4 Personen



- 4 grosse Birnen
- 4 EL Butter
- je 4 Messerspitzen gemahlener Kardamom und Zimt
- 4 Sternanis, 4 Nelken
- 4 Lorbeerblätter
- ½ TL weisse Pfefferkörner
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 4 TL Orangenkonfitüre
- 4 Blatt Pergamentpapier (30 x 30 Zentimeter)

Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Je 2 Hälften auf ein Stück Pergamentpapier legen. Mit jeweils einem Esslöffel Butter belegen und die Gewürze verteilen. Die Birnenhälften aufeinanderlegen und das Pergament dicht verschliessen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 °C (Umluft) etwa 35 bis 40 Minuten backen. Die Pergament-Päckchen auf Teller setzen und servieren. Erst am Tisch öffnen.

Joannis Malathounis Tipp: Zu diesem fruchtigen, frühherbstlichen Dessert passt ein Schokoladen-, Haselnuss- oder Vanilleeis. Sie können auch einfach etwas nicht zu steif geschlagene Sahne dazu servieren.