

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 11: Selbsthilfegruppen

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

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

Poularden-Kroketten

Rezept für 4 Personen



250 g durch den Fleischwolf gedrehtes Poulardenfleisch (möglichst Bio)

1 Eigelb

100 ml Béchamelsauce

fein gehackte Blattpetersilie

etwas Zitronensaft

Salz (Herbamare)

Pfeffer aus der Mühle

Zutaten für die Panade:

2 EL Mehl

2 Eier

200 g fein geriebenes Weissbrot

Hühnerfleisch, Eigelb, Béchamelsauce, Petersilie, Zitronensaft und die Gewürze gut vermengen. Die Masse zu Kroketten oder Bällchen formen.

Die Kroketten zuerst in Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und im geriebenen Weissbrot wenden.

In heissem Fett 6 bis 7 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.

Joannis Malathounis Tipp: Die Poularden-Kroketten sind eine nicht alltägliche Vorspeise und schmecken auch als «Tapa» zu einem Glas Wein. Dazu passen z.B. ein frischer Salat und ein Tomaten-Orangenchutney.

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

Zitronen-Poularde

Rezept für 4 Personen



- 1 Poularde von ca. 1,5 kg (möglichst aus Bio-Freilandhaltung)
- Saft von 2 Zitronen
- 100 ml Olivenöl
- etwas frischer Rosmarin, Salbei und Thymian, fein gehackt
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe
- 1 TL Lemon Curd *
- 1 EL Limoncello-Likör (nach Wunsch)
- 1 EL grobes Meersalz
- 1 TL geschroteter schwarzer Pfeffer
- 8 kleine Zwiebeln, in Achtel geschnitten
- 200 ml Wasser

Das Huhn in acht Teile zerlegen (Schenkel und Brust jeweils halbieren). Die Stücke in einer Pfanne goldgelb anbraten.

Die restlichen Zutaten gut miteinander vermengen und mit den Poulardenstücken in eine flache Backform geben. Bei 175 °C ca. 45 Minuten backen. Wenn nötig, etwas Wasser nachgiessen.

Joannis Malathounis Tipp: Dazu passen ein kräftiges Bauernbrot und ein gehaltvoller, säurebetonter Weisswein.

* eine Creme aus Eiern, Zitronen und Zucker; gibt es fertig im Glas zu kaufen.