Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 71 (2014)

Heft: 1-2: Heuschnupfen : hilft Akupunktur?

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: 07.01.2026

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

Winterliche Wirsingtarte

Rezept für 4 Personen

Zutaten für den Teig:
200 g Mehl, 100 g Butter
Salz (Herbamare), 2 Eigelb

Zutaten für den Belag:
750 g Wirsing, in kleine Stücke geschnitten und blanchiert,
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Butter oder gutes Pflanzenöl
100 ml Gemüsefond (Plantaforce)
200 ml Sahne (Rahm), 100 ml Milch
3 Eier
Salz (Herbamare); Pfeffer, Muskatnuss

Mehl, Butter, Salz, Eigelb und 2 EL kaltes Wasser rasch zu einem Teig verkneten. Abgedeckt 1 Stunde kalt stellen.
Die Zwiebelwürfel mit Butter oder Öl farblos andünsten. Gemüsefond, Sahne, Milch und Eier verquirlen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas Muskatnuss würzen.
Eine Backform (26 cm) mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter einpinseln. Den Teig auf 30 Zentimeter Durchmesser ausrollen. Die Form damit auslegen. Wirsing und Zwiebeln in die Tarte füllen und mit der Eiermilch bedecken. Im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten bei 175° C backen.
Joannis Malathounis Tipp: Wer es etwas rezenter haben möchte, kann unter den Wirsing 100 g fein gewürfelten Hartkäse mischen, z.B. Greyerzer.

Gault Millau 2013 über Joannis Malathounis: «Ein hoher Grad an Kochkunst, Kreativität und Qualität.»

Griechisches Weisskraut mit Sultaninen

Rezept für 4 Personen

1 Kopf Weisskraut (Kabis), ca. 1,5 kg
2 Zwiebeln in feinen Würfeln
2 EL Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Dose San Marzano-Tomaten, ca. 500 g
100 ml trockener Weisswein
50 ml Süsswein z.B. Samos
Gemüsebrühe (Plantaforce)
100 g Basmatireis
1 Zimtstange
3 EL geröstete Pinienkerne oder grob gehackte Haselnüsse
50 g Sultaninen
50 g Butter

Das Weisskraut in grobe Stücke schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebelwürfel mit dem Olivenöl glasig dünsten, das Weisskraut dazugeben, etwas salzen und pfeffern.
Die Tomaten, die Weine (ersatzweise Gemüsebrühe), den Reis und die Zimtstange dazugeben und mit Gemüsebrühe oder Wasser auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist. Zudecken und leicht simmern lassen. Ab und zu umrühren.
Nach etwa 15 Minuten die Nüsse und die Sultaninen dazugeben. Noch 5 bis 10 Minuten garen.
Vom Herd nehmen, die Butter unterrühren und nochmals abschmecken.
Joannis Malathounis Tipp: Ein wunderbar duftender Gemüsetopf für die kalten Monate.