

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 6: Zitrone hilft bei Übelkeit?

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

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»

Süddeutsche Zeitung

Gebratener Tofu mit Lavendelblüten

Rezept für 4 Personen



30 Stücke Tofu à 30 g
2 EL Sojasauce
2 EL Weissweinessig
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel (Cumin)
30 Kirschtomaten
Salz (Herbamare bzw. Herbamare Spicy)
Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl
etwas Puderzucker
4 Eiweiss
100 g Sesamkörner
Sonnenblumenöl
Lavendelblüten

Für dieses Gericht werden etwa 2 Stunden Vorlaufzeit (z. Marinieren) benötigt.

Aus Sojasauce, Weisswein, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel eine Marinade rühren und die Tofustücke einlegen. Etwa 2 Stunden marinieren.

Die Kirschtomaten waschen und lose in eine Backform legen. Salzen und pfeffern. Mit Olivenöl beträufeln und mit wenig Puderzucker bestäuben. Bei 100°C Umluft etwa 1 Stunde konfieren. Auskühlen lassen.

Das Eiweiss locker (nicht zu steif!) schlagen, den Tofu trockentupfen, durch das Eiweiss ziehen, mit dem Sesam panieren und in Öl ausbacken.

Zum Servieren jeweils ein Tofustück mit einer Kirschtomate belegen und mit den Lavendelblüten garnieren.

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

Jakobsmuscheln mit Zuckerschoten

Rezept für 4 Personen



Zitronen-Ingwer-Sauce:

4 (Bio-) Zitronen
2 Scheiben Ingwer
1 Chilischote, fein gehackt
50 ml Noilly Prat, 250 ml Gemüsefond
50 g Butter
Salz (Herbamare), Pfeffer

250 g Zuckerschoten, blanchiert
1 Bund Frühlingszwiebeln, in mundgerechte Stücke geschnitten, blanchiert

12 Jakobsmuscheln, ausgelöst
Butter und Olivenöl zum Braten
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Aus 2 Zitronen die Fruchtfleits auslösen und beiseite legen. Den Saft der anderen Zitronen auspressen. Mit Ingwer, Chili und Noilly Prat aufkochen. Um die Hälfte reduzieren lassen und den Gemüsefond dazugeben. Den Ingwer entfernen, die Butter dazugeben und mit dem Stabmixer aufschlagen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Gemüse einlegen.

Die Jakobsmuscheln in Butter und Olivenöl bei starker Hitze etwa 2 Minuten von jeder Seite braten. Würzen.

Die Gemüse mit einer Schaumkelle in warme tiefe Teller verteilen. Die Jakobsmuscheln und Zitronenfilets obenauf legen. Die Sauce nochmals aufschlagen und über die Jakobsmuscheln geben. Mit Schnittlauch bestreuen.