

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 9: Körperbalance

**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:** 21.01.2026

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



## Joannis Malathounis Mittelmeerküche

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»

Süddeutsche Zeitung

# Catalogna-Suppe

Rezept für 4 Personen



**125 g Ziegenfrischkäse**

**300 g Catalogna (geputzt, gewaschen, in groben Stücken, die Spitzen als Garnitur aufbewahren)**

**1 kleine Zwiebel gehackt**

**20 g Butter**

**1 l Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)**

**100 ml Sahne**

**50 ml Weisswein**

**Salz (Herbamare), Pfeffer**

**150 g Erbsen, blanchiert**

**Abrieb einer Bio-Zitrone**

Ziegenfrischkäse zerbröckeln und in vier tiefe Teller verteilen. Catalogna mit der Zwiebel in Butter hell andünsten. Mit den Flüssigkeiten aufgiessen, salzen und pfeffern. Ein paar Minuten sanft köcheln lassen.

Kräftig mixen und nochmals abschmecken. Erbsen hinzufügen, alles nochmals kurz erwärmen und in die Teller mit dem Ziegenfrischkäse verteilen.

Mit den Spitzen der Catalogna und dem Zitronen-Abrieb dekorieren.

Zu der köstlichen Suppe passen einige geröstete Weissbrot-Croûtons.

«Joannis Malathounis macht es anders. Griechische Gourmetküche!»

Neue Zürcher Zeitung

## Pasta mit Cima di Rapa

Rezept für 4 Personen



1 kg Cima di Rapa

50 ml Olivenöl

2 Sardellenfilets aus dem Glas, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Kapern, 1 Zwiebel, 1 kleine Chilischote, alles fein gehackt

Salz (Herbamare), Pfeffer

500 g Pasta, z.B. Rigatoni, Orecchiette oder von Hand gedrehte Trofie

100 g Hartkäse, gerieben (Parmesan, Grana Padano oder Gruyère)

Cima di Rapa waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Sardellen, Knoblauch, Kapern, Zwiebel und Chili zugeben. Kurz und scharf anschwenken, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit einen ausreichend grossen Topf mit Wasser erhitzen. Nudeln nach Packungsangabe kochen und in den letzten zwei Minuten den Stängelkohl zugeben. Abschütten, dabei etwas von dem Kochwasser aufbewahren. Nudeln und Gemüse in die Pfanne geben, etwas Kochwasser hinzufügen. Alles kurz zusammen erhitzen und zuletzt den Käse einschwenken.

**Joannis Malathounis Tipp:** Nach Geschmack kann man auch einige gehackte Oliven und/oder frische Tomaten mit anbraten.