Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 71 (2014)

Heft: 11: Signale der Haut

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: 24.12.2025

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

Joannis Malathounis Mittelmeerküche

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»
Süddeutsche Zeitung

Herbstliches Gemüsecurry mit Sprossen

Rezept für 4 Personen

1 kleine rote Chilischote, fein gehackt
1 Stück frischer Ingwer, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
je 2 Karotten und Kohlrabi
1 kleiner Knollensellerie, 1 Chicorée
500 g frische Pilze nach Geschmack und Saison, z.B. Shiitake, Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge etc.
150 g Sprossen (bioSnacky)
2 EL Sesamöl
500 ml Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)
50 ml trockener Wermut
200 ml Kokosmilch
2 EL Sojasauce, Saft von 1 Limette
1 Bund Blattpetersilie, gehackt
100 g geröstete Cashewnüsse

Die geschälten und gewaschenen Gemüse und Pilze in mundgerechte Stücke teilen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Chili darin kräftig anrösten. Karotten, Kohlrabi und Sellerie zugeben, mit Gemüsebrühe und Wermut auffüllen. Zugedeckt bei sanfter Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
Dann bei starker Hitze Kokosmilch und Pilze zugeben, anschliessend Chicorée, und Sprossen unterrühren.
Mit Sojasauce und Limettensaft, evtl. Salz abschmecken. Zum Servieren mit Petersilie und den Cashewnüssen bestreuen.
Dazu passt Basmatireis oder Duftreis.

«Joannis Malathounis macht es anders. Griechische Gourmetküche!»
Neue Zürcher Zeitung

Chili-Fava mit Pilzen und Sprossen

Rezept für 4 Personen

500 g gekochte Kichererbsen
250 ml Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)
1 Chilischote entkernt, fein gehackt
1 kleine Knoblauchzehe
Saft von 1 Zitrone
1 TL Kreuzkümmel
Salz (Herbamare)
Pfeffer, Cayennepfeffer
Olivenöl
500 g gemischte Pilze nach Geschmack und Saison, z.B. Pfifferlinge, Steinpilze oder andere Wildpilze, Austernpilze, Kräuterseitlinge und andere aus Zucht
200 g Sprossen (bioSnacky, z.B. Fitness- oder Wellness-Mischung)
1 Bund Blattpetersilie, gehackt
2 TL Sesam

Die Kichererbsen mit der Gemüsebrühe, Chili, Knoblauch und Zitronensaft zu einer feinen Masse pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken.
Etwas Olivenöl in einer grossen Pfanne (oder Wok) erhitzen und die Pilze mit den Sprossen scharf anbraten. Sesam und Petersilie unterschwenken. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
Fava in der Mitte der Teller platzieren und die Pilz-Sprossen-Mischung darum herum verteilen.
Mit etwas Olivenöl beträufeln.