

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 1-2: Honig gegen Husten

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: 29.01.2026

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



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

... wurde 2015 als erstes griechisches Restaurant in Deutschland mit einem Stern des «Guide Michelin» ausgezeichnet.

Roquefort-Quiche mit Walnüssen

Rezept für 4 Personen



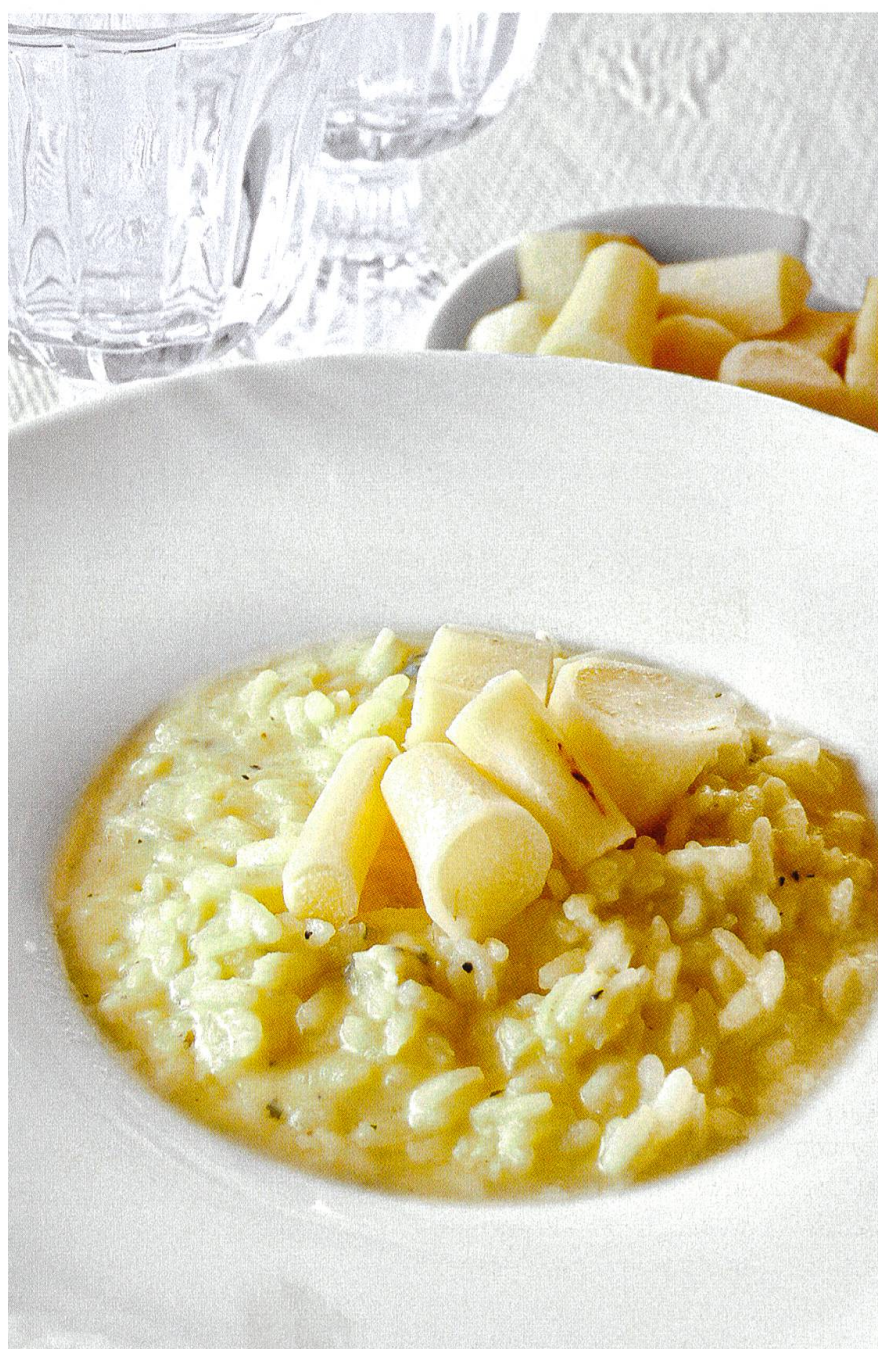
250 g Blätterteig
100 g griechischer Joghurt
2 Eier
Salz (Herbamare)
1 Kopf Radicchio, in feine Streifen geschnitten
50 g Walnüsse grob gehackt
Abrieb von 1 Zitrone oder Limette (Bio/ungespritzt)
150 g Roquefort
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Den Blätterteig ausrollen und auf ein gefettetes Backblech (etwa 20 × 30 cm) legen. Joghurt mit den Eiern verrühren, leicht salzen und auf den Blätterteig streichen. Mit den Radicchiostreifen, den gehackten Walnüssen und dem Zitronenabrieb bestreuen. Den Roquefort zerpfücken und obenauf geben. Mit dem Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Quiche bei 175 °C etwa 25 Minuten backen.

«Die Küche des «Malathounis» zeigt reichlich Kraft, Tiefgang und die ganz eigene Handschrift des Chefs.»
Guide Michelin 2015

Gorgonzola-Risotto mit Kerbelrübchen

Rezept für 4 Personen



200 g Risottoreis (Arborio oder Carnaroli),
heiss abgespült oder kurz blanchiert
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL Butter
100 ml Weisswein, 750 ml bis 1 l heisse
Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)
1 EL Mascarpone, 150 g Gorgonzola dolce
500 g Kerbelrübchen, geputzt und der
Länge nach halbiert; ersatzweise Peter-
silienwurzel, geschält und geviertelt
100 ml Weisswein, 200 ml Wasser
Salz (Herbamare), Pfeffer
je 1 Bund Kerbel und Schnittlauch

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Butter hell anschwitzen, Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Weisswein und 200 ml der Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren und weiterer Zugabe von Flüssigkeit köcheln lassen. Wenn der Reis gar, aber noch bissfest ist, beide Käse unterrühren und auflösen lassen. Die Konsistenz sollte noch cremig sein. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas Wasser/Brühe zugeben. Nebenbei in einem Topf Kerbelrübchen und die Zwiebel in 1 EL Butter andünsten. Mit Weisswein und Wasser auffüllen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten bissfest garen. Den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Abschmecken und die Kräuter dazugeben. Zum Risotto servieren.