Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 4: Komplementäre Therapie bei Krebs

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

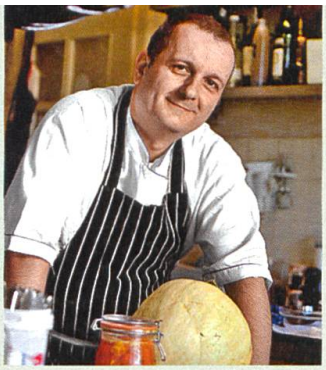
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.12.2025

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



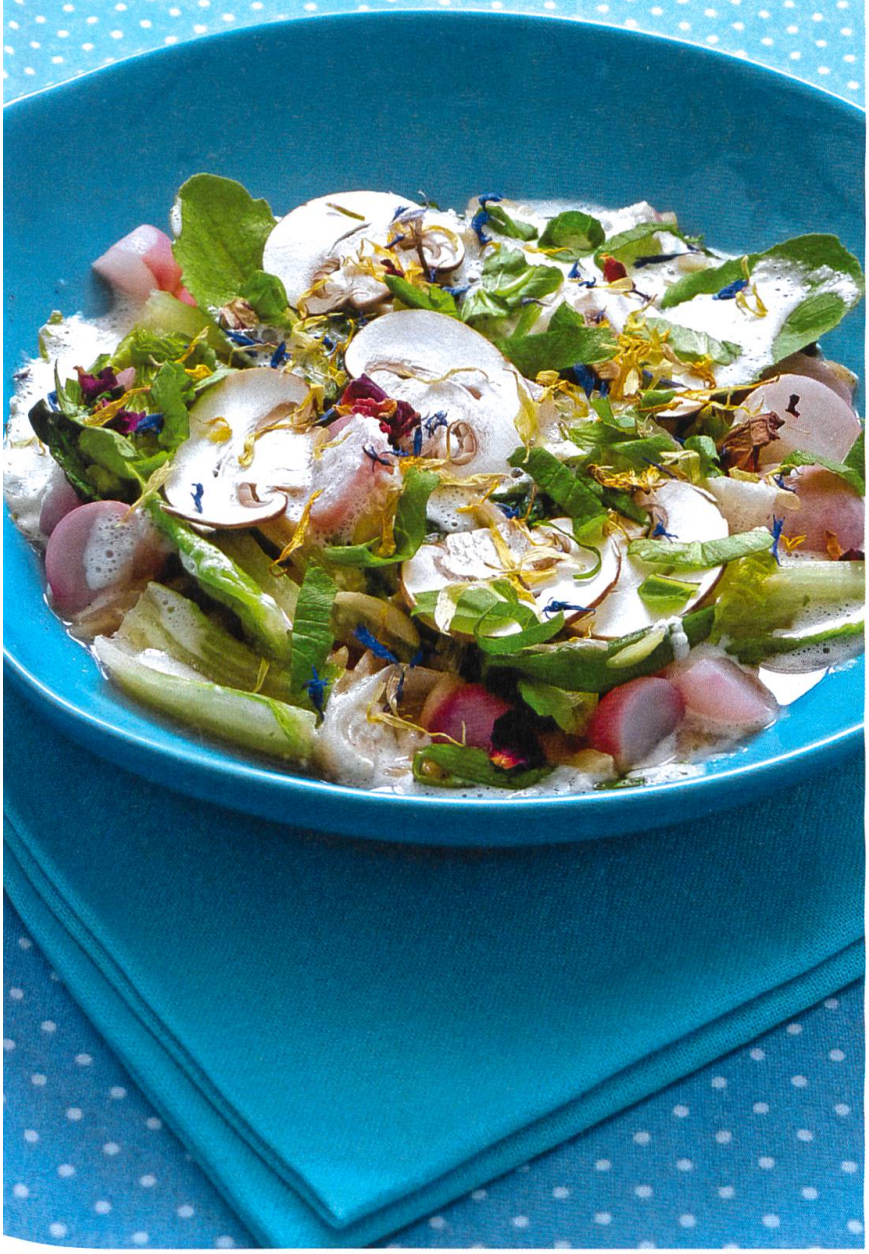
Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Radieschen und Lattich mit Mandelcreme

Rezept für 4 Personen

Joannis Malathounis Tipp: Als Kräutergarnitur können Sie beispielsweise Schafgarbe, Blätter von Roten Beten (Randen), Minze, Kerbel, Löwenzahn, Rauke und Pimpinelle (Wiesenknopf) verwenden.



200 g Mandeln blanchiert und geschält
200 ml Milch, 150 g Crème fraîche
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 Bund Radieschen
2 kleine Romanasalate (Lattich)
2 Frühlingszwiebeln in feinen Streifen
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Olivenöl
100 ml Weisswein
200 ml Gemüsebouillon (Herbamare)
1 EL Amaretto, 2 Tropfen Bittermandelöl
4 grosse, feste Steinchampignons
1 Bund Wildkräuter

100 g Mandeln mit der Milch und Crème fraîche pürieren, durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben. Etwas erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Radieschen je nach Grösse halbieren oder vierteln. Romanasalat der Länge nach vierteln. Olivenöl in einer flachen Pfanne sanft erhitzen. Radieschen mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln anschwitzen. Wein und Gemüsebrühe angiessen, restliche Mandeln dazugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen. Romana dazugeben, würzen und nochmals 2 bis 3 Minuten garen. Gemüse aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen und in tiefe Teller verteilen.
Mandelcreme mit Amaretto und Bittermandelöl abschmecken, aufmixen und über die Gemüse giessen. Die Champignons mit einem Trüffelhobel obenauf geben. Mit marinierten Wildkräutern dekorieren.

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

Spargel mit Taleggio-Milch und Walnüssen

Rezept für 4 Personen

20 Stangen weisser Spargel
Salz (Herbamare), Pfeffer
100 ml Weisswein, 100 ml Gemüsebouillon (Herbamare), 1 El Zitronensaft
500 ml Milch
100 g Taleggio (ital. Weichkäse, ersatzweise Reblochon oder Gruyère)
2 EL Olivenöl, 1 El Zitronensaft
1 EL Noilly Prat
200 g gemischte junge Salattriebe (möglichst Wildkräutersalate mit Blüten)
1 EL Joghurt
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
4 EL grob gehackte geröstete Walnüsse

Spargel schälen und in eine Auflaufform legen. Würzen und mit Weisswein, Gemüsebrühe und Zitronensaft begiessen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C etwa 40 Minuten garen. Abgedeckt auskühlen lassen.
In der Zwischenzeit die Milch erhitzen und um etwa ein Drittel einkochen. Den Käse dazugeben und schmelzen lassen. Mixen und durch ein Sieb geben. Beiseite stellen.
Aus Zitronensaft, Olivenöl und Noilly Prat eine Vinaigrette rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salate marinieren.
Den Spargel auf Teller verteilen, die «Käsemilch» mit dem Joghurt mischen, aufmixen und über den Spargel geben. Die Salate obenauf legen und mit den Walnüssen und dem Schnittlauch bestreuen.