

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 5: Heilpflanze Cannabis  
  
**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**

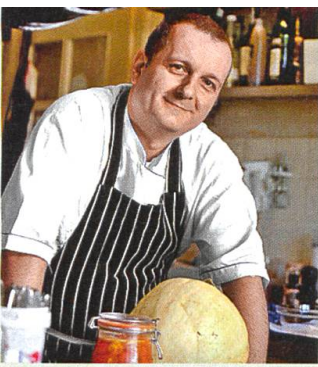
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

# Rhabarber und Eblyweizen im Lauchfond

Rezept für 4 Personen



500 g Rhabarber, geputzt und in kleine Stücke geschnitten  
2 EL Roh-Rohrzucker  
Saft von 1 Zitrone  
½ TL Salz (Herbamare)  
200 g Eblyweizen (Instantprodukt)  
1 kleine Stange Lauch in feinen Streifen  
1 Bund Lauchzwiebel in feinen Streifen  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
2 EL Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)  
50 ml weisser Portwein (nach Wunsch)  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Senfkörner, in Wasser eingeweicht  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
Pfeffer aus der Mühle

Rhabarber mit Zucker und der Hälfte des Zitronensafts vermengen, salzen und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Weizen in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und beiseite stellen.

Lauch, Lauchzwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, mit Gemüsefond, der zweiten Hälfte Zitronensaft und ggf. Portwein auffüllen, Lorbeer und Senfkörner dazugeben, etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den Rhabarber mit der Flüssigkeit dazugeben und 2 bis 3 Minuten sanft mitköcheln lassen. Den Weizen und den Schnittlauch unterrühren. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit grobem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.



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

## Rhabarber-Griessauflauf

Rezept für 4 Personen



500 g Rhabarber, geschält und in  
Stücke geschnitten  
250 g Roh-Rohrzucker  
2 EL Butter  
500 ml Milch  
100 ml Sahne  
Mark einer Vanillestange  
100 g Hartweizengriess  
4 Eier  
1 Prise Salz

Rhabarber mit 2 EL Zucker vermengen und 10 Minuten stehen lassen.  
Eine Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Milch mit der Sahne, Vanillemark, Salz und dem restlichen Zucker aufkochen. Den Griess unter Rühren einrieseln lassen und einmal aufkochen. Beiseite stellen. Die Eier trennen und die Eigelbe unterrühren. Eiweisse mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben. Ein Drittel der Masse in die Form geben. Rhabarber in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und ebenfalls in die Form geben. Mit der restlichen Griessmasse bedecken. Mit etwas Zucker bestreuen und etwa 30 bis 35 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen.