

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 7-8: Blitzschnelle Botenstoffe

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

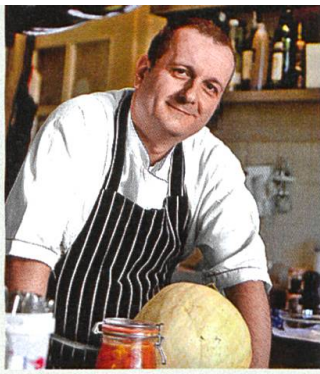
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 02.05.2026

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.

Kokoscurry mit grünen Gemüsen

Rezept für 4 Personen



- 1 Chilischote, 1 kleine Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 20 g frischer Ingwer,
1 kleiner Stengel Zitronengras,
alles fein gehackt
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL Currypulver
- 500 g grünes Gemüse (z.B. Brokkoli,
Romanesco, Zucchini, Frühlingslauch,
Paprika etc.), in mundgerechte Stücke
geschnitten
- 150 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
- 100 g Tofu, in Würfel geschnitten
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL fein gehackte Walnüsse
etwas frisches Koriandergrün und
Blatt Petersilie, fein gehackt
- Salz (Herbamare)

Chili, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras im Sesamöl scharf anbraten. Currypulver hinzufügen und mit andünsten. Die Gemüse hinzufügen und mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auffüllen. Zugedeckt 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Tofu unterheben, Topf vom Herd nehmen.

Den Joghurt mit der Sojasauce, den Walnüssen und den gehackten Kräutern verrühren und unter das Gemüsecurry heben. Bei Bedarf etwas salzen.

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

Guide Michelin 2015

Grüner Joghurt-Lassi

Rezept für 4 Personen



1 reife Avocado
 1 Kiwi
 1 kleine Gartengurke
 jeweils 1 Msp. Cayennepfeffer,
 Anissamen und Fenchelsamen
 300 g Joghurt
 150 ml Orangensaft
 500 ml Gemüsebrühe
 Saft von 1 Limette
 1 TL Roh-Rohrzucker
 Salz (Herbamare oder Herbamare
 Spicy)
 Muskat

Hinweis: Dieses Rezept benötigt zwei Stunden Kühlzeit.

Avocado, Kiwi und Gurke waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und 2 bis 3 Minuten sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb geben und nach Geschmack salzen. Zwei Stunden durchkühlen lassen und mit Eiswürfeln und etwas geriebenem Muskat servieren.

Joannis Malathounis Tipp: Dazu passt z.B. ein mit Tofu oder Ziegenfrischkäse gefüllter Pfannkuchen.