

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 10: Wasser : so rein wie sein Ruf?  
  
**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.

# Hirse-Birnen-Auflauf

Rezept für 4 Personen



**Mark von 1 Vanilleschote**  
**500 ml Milch**  
**2 EL Honig (mehr nach Geschmack)**  
**10 g Butter**  
**100 g Hirse**  
**4 Eier**  
**Saft von 1 Zitrone**  
**250 g Quark**  
**4 EL gemahlene Mandeln oder Haselnüsse**  
**4 reife Birnen**  
**1 Prise Salz**

Das Vanillemark mit Milch, Honig und Butter aufkochen lassen. Hirse einröhren, nochmals aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.

Die Eier trennen. Eiweiß aufschlagen. Zitronensaft und Eigelbe in eine Schüssel geben. Quark und gemahlene Mandeln/Haselnüsse zufügen und etwa 5 Minuten schaumig aufschlagen.

Die Birnen schälen, entkernen und fein würfeln. Den Hirsebrei mit den Birnenwürfeln unter die Eigelbmasse heben. Eiweiß und Salz ebenfalls unterheben.

Eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 25 bis 30 Minuten backen.

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

## Eingelegte Essig-Birnen

Rezept für 4 Personen



750 ml Apfelessig  
250 ml Wermut  
200 ml Wasser  
500 g Roh-Rohrzucker  
10 Pimentkörner  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
20 Wacholderbeeren  
1 EL Koriandersamen  
4 Lorbeerblätter  
8 kleine Birnen

Essig, Wermut, Wasser, Zucker und alle Gewürze in einen Topf geben und aufkochen lassen. Birnen schälen; nicht entkernen, Stiel an der Birne lassen.

Die Birnen in den Essigsud geben, aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Noch heiß in verschließbare Gläser geben und mit dem Fond vollständig aufgiessen.

Gläser verschliessen und vor dem Verzehr etwa eine Woche kühl lagern.

**Joannis Malathounis Tipp:** Die süß-sauren Birnen passen gut zu Fleischgerichten, besonders fein sind sie auch zum Raclette.