Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 1-2: Lindenblüten, Malve & Co.

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

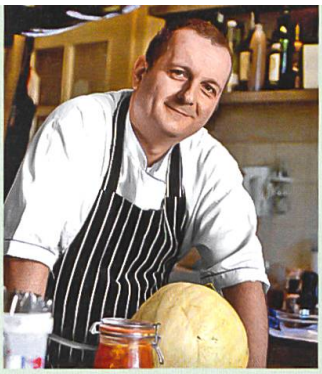
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.12.2025

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.

Pikanter Grünkohl-Eintopf

Rezept für 4 Personen

2 EL Olivenöl
4 kleine Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. Curry, 1 Msp. Cayennepfeffer
etwa 400 g Kartoffeln, grob gewürfelt
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)
100 ml Wermut
500 g Grünkohl (Federkohl)
Salz (Herbamare), Pfeffer
Abrieb von 1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch fein geschnitten

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, glasig dünsten. Kreuzkümmel, Curry, Cayennepfeffer und Kartoffeln dazugeben; anschwitzen lassen. Mit Brühe und Wermut aufgiessen, einmal aufkochen und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen.
Grünkohl waschen. In feine Streifen schneiden oder zerpflücken. Zugeben und weitere 5 Minuten (nach Wunsch länger) köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen. Zitronenabrieb und Schnittlauch dazugeben; in tiefen Tellern servieren und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Joannis Malathounis Tipp: Wer möchte, kann etwas Geflügelbrust und/oder Garnelen dazu kombinieren. Einfach in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Grünkohl dazugeben.

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

Geschmolzener Camembert mit Rosenkohl

Rezept für 4 Personen

4 Camemberts à 120 bis 150 g
500 g frischer Rosenkohl, geputzt, geviertelt oder halbiert
2 EL Butter, 1 El Olivenöl
200 ml Wasser
50 ml trockener Weisswein
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Prise Muskat
50 g Pinienkerne, geröstet
4 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel etc.)

Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Den Camembert in eine ofenfeste Form setzen und ca. 10 Minuten im Ofen erwärmen. Dann den Grill dazuschalten und weitere 2 bis 3 Minuten «flämmen».
In der Zwischenzeit den Rosenkohl mit der Butter und dem Olivenöl sanft anschwitzen. Mit Wasser und Wein aufgiessen, salzen und pfeffern.
Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und bei kräftiger Hitze so lange unter Rühren weitergaren, bis die restliche Flüssigkeit verdampft ist. Mit einer Prise Muskat, den Pinienkernen und den Kräutern vollenden.
Den Käse mit dem Rosenkohl sofort servieren.