Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 4: Salz : die Würze der Welt

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

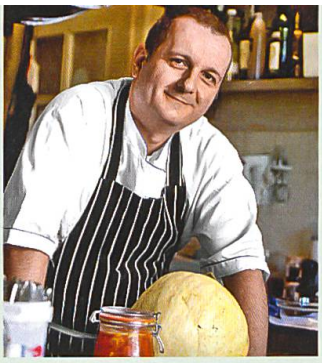
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 07.08.2025

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.

Stampfkartoffeln mit Frühlingskohlrabi

Rezept für 4 Personen

2 grosse Gemüsezwiebeln (ca. 400 g)
je 1 TL Paprika und Kurkuma, 2 EL Mehl
Speiseöl zum Frittieren
1 kg festkochende Kartoffeln
2 kleine Kohlrabi
1 fester Apfel z.B. Braeburn, Zitronensaft
4 El Olivenöl
20 g Butter, 4 EL Wasser
je 1 Zweig Blattpetersilie und Thymian
Salz (Herbamare), grober Pfeffer

Zwiebeln in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Paprika, Kurkuma und Mehl vermengen. Öl in einem Topf auf 160 bis 170 °C erhitzen. Die Zwiebeln portionsweise goldbraun frittieren, auf Küchenpapier entfetten.
Geschälte Kartoffeln in Salzwasser sehr weich dämpfen. Abgiessen und im Topf etwas ausdampfen lassen. Kohlrabi mit Aufschnittmaschine oder Küchenhobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Den Apfel (ohne Kerngehäuse) ebenfalls dünn hobeln, mit Zitronensaft beträufeln.
Kartoffeln mit dem Olivenöl grob zerdrücken, warm stellen. Butter in einem flachen Topf erhitzen. Kohlrabi, Thymian, Petersilie und Wasser zugeben, würzen. Abgedeckt 2 Minuten dünsten. Apfel vorsichtig untermengen und nochmals 1 Minute dünsten. Kartoffelstampf auf vorgewärmte Teller verteilen, Gemüse obenauf setzen, mit den Röstzwiebeln und Pfeffer aus der Mühle anrichten.

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

Spinatrahmsuppe mit gebackenem Ei

Rezept für 4 Personen

5 geschälte Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Kartoffel
20 g Butter
750 ml Gemüsefond, 150 ml trockener Weisswein, 50 ml Noilly Prat
150 ml Rahm (süsse Sahne)
500 g junger Spinat
Salz (Herbamare)
Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL Zitronensaft
4 Eier
100 g Semmelbrösel und 50 g gemischte Nüsse, im Mixer sehr fein gehackt
1 weiteres Ei, mit 1 EL Milch verquirlt
1 EL Mehl
Öl zum Frittieren
50 g Hartkäse, z.B. Sbrinz

Schalotten, Knoblauch und Kartoffel in grobe Stücke schneiden, mit der Butter in einem Topf andünsten. Mit Gemüsefond, Wein und Noilly Prat aufgiessen. Etwa 25 Minuten zugedeckt sanft köcheln lassen. Rahm und grob gehackten Spinat zugeben, kurz aufwallen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Fein mixen.
Eier 4 Minuten kochen, in eiskaltem Wasser abschrecken. Vorsichtig pellen. Eier mehlieren, mit der Ei-Milch und der Brösel-Nuss-Mischung panieren. Schwimmend in heissem Öl etwa 2 Minuten goldbraun frittieren.
Eier mit der Suppe in tiefen Tellern anrichten, den Käse darüberreiben.