Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 6: Kurzsichtigkeit : starke Zunahme

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

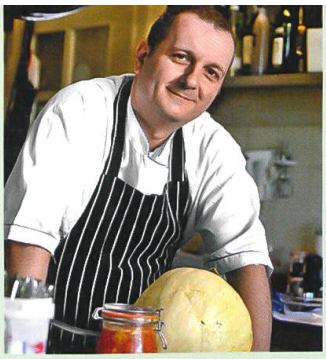
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.01.2026

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.

Gurken-Wildkräutersalat mit Himbeeren

Rezept für 4 Personen

1 kleine Chilischote, fein gehackt
etwas frischer, geriebener Ingwer
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Roh-Rohrzucker
1 EL Blütenhonig
2 EL Weissweinessig
200 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
4 EL Olivenöl
½ Zitrone (Saft und Abrieb)
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
2 Gurken
1 Bund Wildkräuter, fein gehackt
150 g Himbeeren

Chili, Ingwer, Knoblauch, Zucker und Honig in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, bis die Masse hellbraun wird und karamelisiert. Den Weissweinessig zugeben, Hitze zurückschalten, Gemüsebrühe angiessen und die Karamellmasse darin auflösen. Abkühlen lassen.
Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb zugeben und aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Gurken längs in hauchdünne Scheiben schneiden (Küchenhobel oder Aufschnittmaschine). Gurke und Kräuter ins Dressing geben und sanft durchmischen. Sofort servieren, damit die Gurke nicht durchweicht. Den Salat vorm Servieren mit den Himbeeren dekorieren.

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

Auberginen-Curry mit Sommerkräutern

Rezept für 4 Personen

4 EL Sesamöl
1 grosse Gemüsezwiebel, in feine Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Stück frischer, geriebener Ingwer
2 EL Currypulver, z.B. Purple Curry
4 grosse Kartoffeln, gewürfelt
500 ml Wasser, 300 ml Kokosmilch
4 grosse Auberginen, gewürfelt
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 ml Sherry
4 kleine Tomaten, geschält, in grobe Stücke geschnitten
Saft von 1 Zitrone
2 EL Korinthen
1 Bund gemischte Sommerkräuter, fein gehackt
50 g Mandeln, grob gehackt, geröstet

Sesamöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Curry darüberstäuben, kurz mitrösten. Kartoffeln zugeben, mit 500 ml Wasser und Kokosmilch aufgiessen. Zugedeckt 10 Minuten sanft köcheln. In der Zwischenzeit Auberginen in eine Schüssel geben, leicht salzen. Nach 10 Minuten im Sieb abwaschen. Auberginen tropfnass in den Topf geben, 15 Minuten garen. Deckel abnehmen. Sherry, Tomaten, Zitronensaft und Korinthen zugeben und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern und Mandeln bestreut servieren.