Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 9: Chia, Açai, Moringa : alles super, oder was?

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

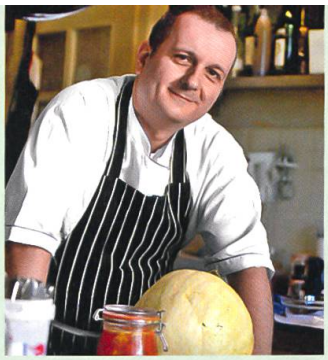
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.12.2025

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.

Quitten mit Rote Bete

Rezept für 4 Personen

4 grosse Rote Bete
100 g grobes Meersalz
2 EL Butter
4 grosse Quitten
1 EL Honig
1 EL Zitronensaft
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Wermuth
Salz (Herbamare)
300 g gekochte kleine Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Olivenöl, 1 EL Weissweinessig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch

Die Rote Bete einzeln mit 25 g Meersalz und einem Stückchen Butter in Alufolie wickeln und im Ofen bei ca. 200 °C 90 Minuten lang garen. Etwas abkühlen lassen, schälen und achteln. Beiseite stellen. Die Quitten waschen, schälen, Kerngehäuse herausschneiden, achteln. In einer tiefen Pfanne mit Butter, Honig, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Wermuth zugedeckt weichdünsten. Zum Ende der Garzeit den Deckel entfernen, Flüssigkeit reduzieren lassen.
Die Kartoffeln halbieren. Den Frühlingslauch in feine Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten vermengen, mit Olivenöl und Essig abschmecken. Etwas groben Pfeffer aus der Mühle darüberstreuen, servieren.

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

Buchweizenblinis mit Apfelquark

Rezept für 4 Personen

Für den Apfelquark:
250 g Quark oder Topfen
Abrieb von je 1 Zitrone und Orange
etwas Zitronensaft
1 El Puderzucker
etwas Vanillemark
1 EL Apfellikör
etwas Minze fein gehackt
1 säuerlicher Apfel

Für die Blinis:
20 g frische Hefe
3 El Honig
250 ml Wasser
1 Ei
150 g Buchweizenmehl
50 g Mehl
Salz (Herbamare)

Den Quark mit Fruchtabrieb, Zitronensaft, Puderzucker, Vanillemark, Apfellikör und Minze verrühren. Den Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. Unterheben.

Die Hefe mit dem Honig und 2 EL lauwarmem Wasser verrühren und rund 20 Minuten lang gehen lassen. Das restliche Wasser, das Ei und die Mehle unterheben, etwas salzen. Nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
Gut verrühren und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett kleine Pfannkuchen ausbacken.