

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 9: Chia, Açaí, 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:** 07.04.2026

**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.

### 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 Frucht- abrieb, 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.