

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 10: Schlucken : viel mehr als nur Reflex

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

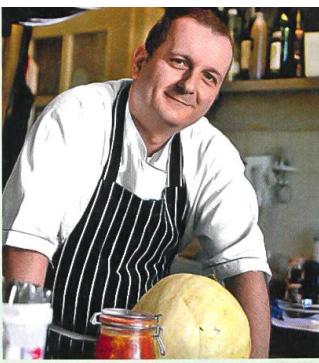
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 23.02.2026

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.

Gerstensuppe mit Ingwer & Hüttenkäse

Rezept für 4 Personen



1 kleines Stück Knollensellerie
1 kleine Karotte
1 Stück Ingwer
20 g Butter
6–8 EL Rollgerste, eingeweicht
1 l ungesalzene Gemüsebrühe
2 Gewürznelken
200 ml Milch
Salz (Herbamare), Pfeffer

200 g Hüttenkäse, Olivenöl

Sellerie, Karotte und Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit der Butter etwa fünf Minuten hell anschwitzen. Die Gerste zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Nelken dazugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nelken herausnehmen und die Milch zugießen. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefen Tellen mit dem Hüttenkäse servieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Süsse Variante: Anstatt mit Salz und Pfeffer mit 2 EL Zucker abschmecken. Zusätzlich zum Hüttenkäse mit jeweils 1 TL Konfitüre nach Wahl servieren.

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

Pastinaken mit Feigen & Ziegenquark

Rezept für 4 Personen



4 reife Feigen
50 ml weisser Portwein
100 ml Gemüsebrühe, 1 EL Honig
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz (Herbamare)

500 g Pastinaken geputzt, in mund-
gerechte Stücke geschnitten
300 ml Wasser
50 ml Weisswein
1 EL Butter, 1 Msp. Kümmel, Salz,
Pfeffer, 1 Spritzer Weissweinessig
50 g Walnüsse gehackt
Abrieb von 1 Zitrone

200 g milder Ziegenquark, Walnussöl

Die Feigen in eine Auflaufform setzen. Portwein, Gemüsebrühe und Honig ver-
rühren und zu den Feigen giessen, pfef-
fern und salzen. Mit Alufolie abdecken
und ca. 20 Minuten bei 150 °C backen.
Für die Pastinaken alle Zutaten in einen
Topf geben und zugedeckt ca. 20 Minu-
ten sanft köchelnd garen. Am Ende der
Garzeit den Deckel entfernen, damit
Flüssigkeit verdunsten kann.
Zitronenabrieb zu den Pastinaken ge-
ben und in tiefen Tellern anrichten.

Eine Feige in die Mitte setzen und je-
weils eine Nocke Ziegenquark dazuge-
ben. Mit etwas Walnussöl beträufeln.