

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 11: Dr. med. Wald

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: 29.01.2026

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.

Waller mit Olivenöl-Emulsion & Gemüse

Rezept für 4 Personen



500 g Kartoffeln
100 ml Milch, 5 EL Butter
1 Bund diverse Kräuter, gehackt

4 Wallerfilets à 150 g
1 Zitrone, 50 ml Weisswein
Salz (Herbamare), Pfeffer
250 ml Fischfond, 50 ml Wermut
50 ml Olivenöl

500 g Saisongemüse (blanchiert,
mundgerecht geschnitten)

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, weichgaren. Milch und 2 EL Butter erhitzen, dazugeben. Zerstampfen, abschmecken. Kräuterhack dazu, warm stellen. Fisch in eine tiefe Pfanne legen. 2 EL Butter, Saft von ½ Zitrone und Weisswein dazu, salzen, pfeffern. Im vorgeheizten Ofen bei 120 °C Umluft ca. 15 Minuten garen. Unterdessen Fischfond mit Wermut und restlichem Zitronensaft in einer Schwenkpfanne aufkochen, zur Hälfte reduzieren. Fischfilets aus der Pfanne nehmen, warmstellen. Garflüssigkeit zum Fischfond geben, kurz aufwallen lassen, vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer Olivenöl einarbeiten.

Gemüsestücke mit 1 EL Butter erhitzen, salzen.

Kartoffelstampf im tiefen Teller mittig verteilen. Gemüse und Fisch daraufgeben. Mit der Sauce überziehen.

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

Olivenöl-Orangenkuchen

Rezept für 4 Personen



5 Eier
300 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
1 Msp. Salz
Saft und Abrieb von 4 unbehandelten Orangen
250 ml Milch
250 ml Olivenöl
400 g Mehl Typ 405
1 Päckchen Backpulver
Puderzucker zum Bestäuben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser ausbuttern und mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen.

Eier, Zucker, Vanillemark und Salz in der Küchenmaschine hell und dicklich aufschlagen. Restliche Zutaten nach und nach zugeben.

Den Teig in die vorbereitete Form füllen und bei Unter-/Oberhitze ca. 60 Minuten backen.

Herausnehmen und eine Weile in der Form ruhen lassen. Dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Mit Puderzucker bestäuben.