

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 4: Sensibles Organ : Empfindliche Haut

**Rubrik:** Natürküche

#### 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

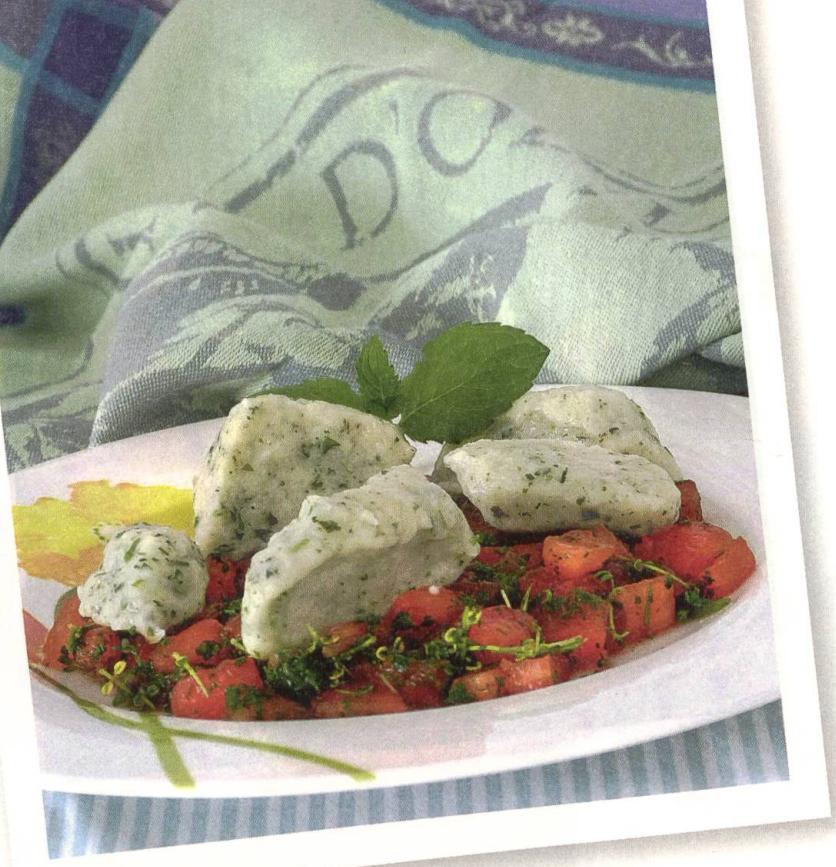
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



**Joannis Malathounis**  
Mittelmeerküche  
Modern mediterran  
mit Michelin-Stern.

## Topfennocken mit Frühlingskräutern

Rezept für 4 Personen

### Für den Teig:

**400 g Topfen (entwässerter Quark)**

**150 g Dinkelmehl**

**100 g Weizenmehl**

**80 g Butter, 2 Eier**

**1 Bund Frühlingskräuter,**

**fein gehackt**

**Salz (Herbamare)**

### Ausserdem:

**2 EL Olivenöl**

**Fruchtfleisch von 2 festfleischigen**

**Tomaten, in Würfel geschnitten**

**1 Bund Frühlingskräuter, grob**

**gezupft**

**Salz (Herbamare), Pfeffer**

**4 EL Gemüsebrühe (Hermabare**

**Bouillon)**

Aus den Zutaten einen Teig kneten, in Frischhaltefolie packen und eine Stunde kühlen.

Aus dem Teig Rollen formen und mit einer Teigkarte oder dem Messer Nocken abstechen. Sofort in siedendes Salzwasser geben und etwa zwei bis drei Minuten ziehen lassen. Nicht kochen! Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Nocken mit dem Olivenöl in einer breiten Pfanne erwärmen, abschmecken, restliche Zutaten unterheben und sofort servieren.



**Joannis Malathounis**  
Mittelmeerküche  
Modern mediterran  
mit Michelin-Stern.



# Frühlingskräuter-Parfait mit karamellisiertem Apfel

Den Zucker mit dem Wasser aufkochen und eine Minute köcheln lassen. Eigelb mit dem Zucker verrühren, den Sirup unter Rühren einarbeiten und die Masse cremig aufschlagen.  
Rahm, Likör und Kräuter unterheben und in einer Form einfrieren.  
Geht auch portionsweise in kleinen Förmchen.

Für die Äpfel den Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, Gewürze und Apfelspalten zugeben, kurz Farbe nehmen lassen und mit dem Apfelsaft und dem Portwein ablöschen.  
Speisestärke untermischen und kurz aufkochen. Orangenabrieb dazugeben. Abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.  
Nach Belieben anrichten und servieren.

Rezept für 4 Personen

**100 g Zucker & 50 ml Wasser (Sirup)**  
**4 Eigelb**  
**50 g Zucker**  
**250 ml halb steif geschlagener Rahm (Sahne)**  
**2 cl Minzlikör**  
**100 g fein gehackte Frühlingskräuter, z.B. Melisse, Minze, Zitronenthymian, Sauerrampfer, Kerbel**

**50 g Zucker**  
**2 Sternanis, 2 Gewürznelken**  
**2 Äpfel geschält und geachtelt**  
**250 ml Apfelsaft**  
**50 ml weißer Portwein**  
**1 EL Speisestärke in 1 EL Wasser, kalt angerührt**  
**Abrieb von einer Orange**