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

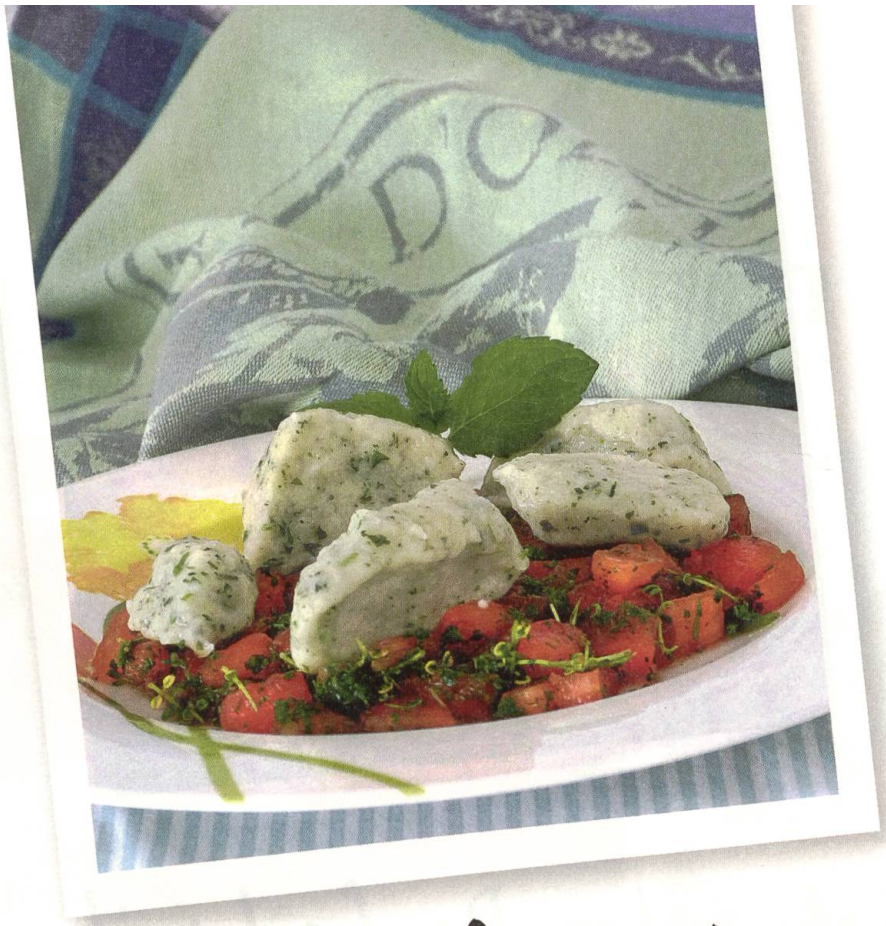
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 24.12.2025

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 (Herbamare 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 karamelisiertem Apfel

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, Sauerampfer, 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

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 karamelisieren, Gewürze und Apfelspalten zugeben, kurz Farbe nehmen lassen und mit dem Apfelsaft und dem Portwein ablöschen. Speisestärke unterrühren und kurz aufkochen. Orangenabrieb dazugeben. Abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Nach Belieben anrichten und servieren.