Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 74 (2017)

Heft: 6: Gesund & köstlich : Beeren, echt stark

Rubrik: Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 20.05.2025

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

Joannis Malathounis
Mittelmeerküche
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Brennnessel-Gnocchi

Rezept für 4 Personen

300 g Brennnesseln
200 g Spinat
200 g Mehl
150 g Ricotta (in einem Tuch über Nacht abtropfen lassen)
50 g Parmesan
1 Ei
2 Eigelbe
Abrieb von 1 Zitrone
Salz (Herbamare), Pfeffer
Muskatnuss

Essig, Olivenöl, Zitronensaft
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 kleiner Kopfsalat
einige getrocknete Tomaten in Olivenöl

Brennnesseln und Spinat kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Abschütten, ausdrücken und fein hacken.
Mit den restlichen Zutaten vermengen.
Mithilfe von zwei Löffeln oder einem Eis-Ausstecher Nocken formen und auf ein bemehltes Brett legen.
In leicht gesalzenes Wasser gleiten und ca. drei Minuten simmern (vorsichtig sieden) lassen.

In der Zwischenzeit aus Essig, Olivenöl und Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Die Kopfsalatblätter marinieren und auf 4 Teller verteilen.

Gnocchi darauf anrichten und mit den getrockneten Tomaten garnieren. Etwas Olivenöl zum Beträufeln verwenden.

Joannis Malathounis
Mittelmeerküche
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Beeren-Orangen-Parfait

Rezept für 4 Personen

250 ml Rahm (Sahne)
6 Eigelb
100 g Puderzucker
1 Msp. Vanillemark
100 ml Milch
250 g Beeren nach Wahl
Abrieb von einer Orange
5 cl Cointreau (Orangenlikör)

Den Rahm steif schlagen und kaltstellen.
Die Eigelbe mit Puderzucker, Vanillemark und der Milch über heissem Wasserbad sorgfältig schaumig schlagen. Die Masse sollte dickflüssig sein. Anschliessend über Eiswasser vorsichtig kalt schlagen, sonst trennt sich die Masse wieder.
Die steif geschlagene Sahne sorgsam unterheben, dann Beeren, Orangenabrieb und Likör unter die Eimasse heben.
Das Parfait in kleine Gefässe füllen und über Nacht, mindestens aber sechs bis acht Stunden, einfrieren. Zum Servieren mit Beeren dekorieren.