

**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 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  
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 sammern (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

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.

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)**