

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 11: Mit COPD leben : Hilfe zum Durchatmen  
  
**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:** 03.02.2026

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



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



# Pochierter Heilbutt mit Kamille und gebratenem Lauch

Rezept für 4 Personen

## Für den Fisch:

**4 Stücke Heilbutt mit Haut à 150 g**

**1 l Gemüsebrühe (Herbamare)**

**1 TL weisse Pfefferkörner**

**2 EL getrocknete Kamillenblüten**

## Für die Sauce:

**100 ml Sahne**

**2 EL Butter**

**Saft von ½ Zitrone**

## Für den Lauch:

**2 Stangen Lauch**

**1 EL Butter**

**Salz (Hermabare), Pfeffer**

**50 ml Noilly Prat**

**50 ml Wasser**

**grobes Meersalz**

**weisser Pfeffer aus der Mühle**

Die Haut der Heilbuttstücke mit dem Messer leicht einritzen.

Gemüsebrühe mit dem Pfeffer und der Kamille aufkochen, beiseite stellen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach auf 55 bis 60 Grad erwärmen (Topf auf kleinster Flamme ohne Deckel), den Fisch einlegen und ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Wenn der Fisch gar ist, herausnehmen und im Ofen bei 50 wGrad warm halten.

Von der Brühe 250 ml in eine Schwenkpfanne abseihen, Sahne, Butter und Zitronensaft zugeben und 5 Minuten köcheln lassen, abschmecken.

Den Lauch waschen und in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. In einer tiefen Pfanne mit der Butter andünsten, salzen und pfeffern, mit dem Noilly Prat und Wasser angießen. Einige Minuten mit Deckel bissfest garen. Deckel abnehmen und Flüssigkeit verdunsten lassen.

Den Fisch auf Teller verteilen, den Lauch oben auf legen.

Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und über den Lauch geben. Mit etwas grobem Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Mit einigen getrockneten Kamilleblüten dekorieren.



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



# Matchatee-Eis

Milch, Sahne und Zucker mit der Zitronenschale aufkochen und für ein paar Minuten ziehen lassen. Die Eigelbe in eine Schüssel geben und verrühren. Die Sahne mischung aufkochen und unter ständigem Rühren auf die Eigelbe geben. Matchapulver zugeben und mit einem Stabmixer so lange bearbeiten, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Abkühlen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Die Eismasse sehr gut im Kühlschrank durchkühlen und dann in einer Metallschüssel in den Froster stellen. Alle 30 Minuten mit einem Handmixer durchrühren. Immer mit Klarsichtfolie abdecken. In Portionsförmchen oder eine grössere Terrinenform abfüllen.

Dazu passt ein warmer Schokokuchen oder ein Brownie.

Rezept für 4 Personen

---

**200 ml Milch**  
**300 ml Sahne**  
**100 g Zucker**  
**frisch geriebene Zitronenschale**  
**6 Eigelbe**  
**2 TL Matcha-Teepulver**