Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 74 (2017)

Heft: 1-2: Weide, Ginkgo, Birke & Co. : heilende Bäume

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

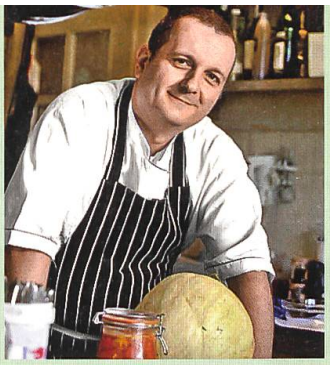
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 06.08.2025

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



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

...wurde 2015 als erstes griechisches Restaurant in Deutschland mit einem Stern des «Guide Michelin» ausgezeichnet.

Einkorn-Risotto mit Rucola

Rezept für 4 Personen

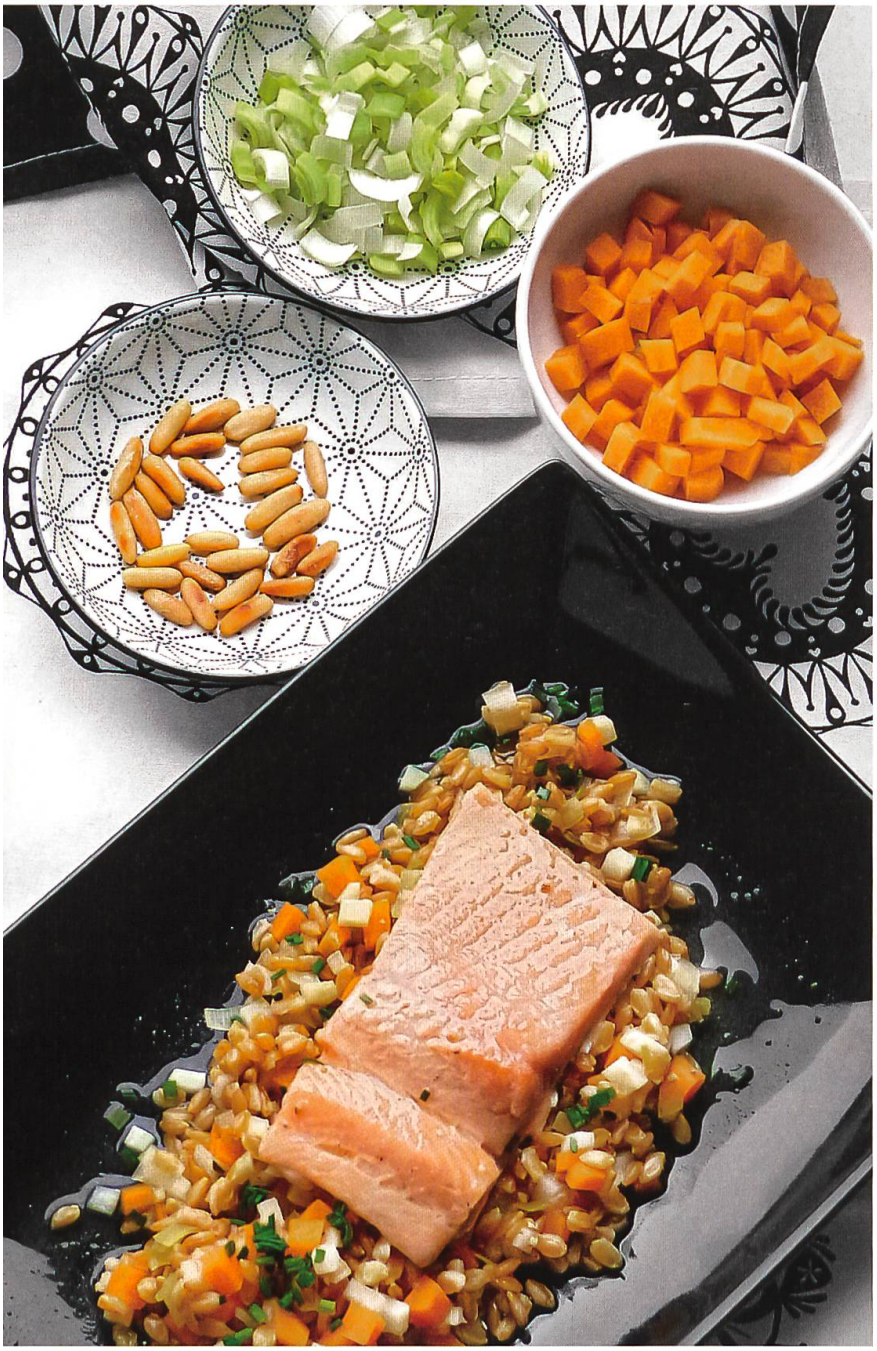
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 EL Butter
200 g Einkorn
500 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
100 ml Weisswein
100 g Rucola, fein geschnitten
100 ml Vollmilch
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel
abgeriebene Schale einer ½ Zitrone
1 EL Zitronensaft
3 kleine, blaue Kartoffeln
Öl zum Frittieren

Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter andünsten. Einkorn dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme zehn Minuten köcheln lassen.
Rucola und Milch mischen, mithilfe des Stabmixers fein pürieren. Die Masse unter das Einkorngetreide rühren und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
Das Risotto mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronenschale und etwas Zitronensaft abschmecken.
Die Kartoffeln hauchdünn aufschneiden und in heissem Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.
Das Risotto in tiefen Tellern anrichten und mit den Kartoffelchips garnieren.

«Die Küche des ‹Malathounis› zeigt reichlich Kraft, Tiefgang und die ganz eigene Handschrift des Chefs.»
Guide Michelin 2015

Lachsforelle mit Emmer

Rezept für 4 Personen



50 g Emmer (über Nacht eingeweicht)
200 g kleine Würfel von Karotte, Kohlrabi, Lauch und Knollensellerie
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
20 ml Olivenöl
1 EL Zitronensaft
500 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
Salz (Herbamare), Pfeffer
Wasser
50 g Pinienkerne, fein geröstet
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

4 Stück Lachsforelle à 150 g ohne Haut
Salz (Herbamare), Pfeffer
20 g Butter
2 cl Pernod, 1 Schuss Zitronensaft
Olivenöl

Alle Emmergemüse-Zutaten in einen Topf geben. Langsam aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten sanft garen. Eventuell etwas Wasser nachgiessen. Das Emmergemüse sollte eine flüssige Konsistenz haben.
Backofen auf 90 °C vorheizen. Auflaufform mit der Butter ausstreichen. Die Fischfilets hineingeben und mit den restlichen Zutaten würzen. Mit Klarsichtfolie abdecken, ca. 12 Minuten garen.
Emmergemüse nochmals abschmecken, dann Pinienkerne und Schnittlauch unterrühren. Auf vier Teller verteilen, Fischfilets daraufsetzen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.