

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 1-2: Diabetes : natürliche Hilfe

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.

Fermentierter Kürbis

Rezept für 4 Personen

1 Stange Zitronengras
1 kleines Stück frischer Ingwer
1 kg geputzter Kürbis, in mundgerechte Stücke geschnitten
ca. 15 g grobes Meersalz
1,5 l Wasser
30 g Salz
1 EL schwarze Pfefferkörner

Zitronengras und Ingwer fein hacken, Kürbisstücke dazugeben, mit Meersalz mischen und rund zehn Stunden ziehen lassen. Aus Wasser und Salz eine zweiprozentige Salzlake herstellen, Pfefferkörner begeben.

Das Gemüse in Einmachgläser geben und gut festdrücken. Die Gläser sollten ganz voll sein. Mit der handwarmen Salzlake randvoll auffüllen. Gläser verschliessen und bei Zimmertemperatur lagern.

Das Fermentieren beginnt nach vier bis fünf Tagen. Anschliessend im Kühlschrank aufbewahren.

Das Gemüse zur Fermentation kann man auch variieren: z.B. Karotte, Kohlrabi oder Weisskraut (Kabis).



Mediterraner Rosenkohl-Eintopf

Die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Olivenöl in einem ausreichend grossem Topf hell anschwitzen. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und kurz anschwitzen. Mit den Flüssigkeiten auffüllen, Tomaten zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Wirsing, Lauch und Weisskraut (Kabis) dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Falls nötig, etwas Wasser nachgiessen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz aufkochen und die Kräuter und den Zitrusfrüchteabrieb unterziehen.

In tiefen Tellern servieren und mit den Granatapfelkernen bestreuen. Eine Nocke Joghurt oben auf setzen.



Joannis Malathounis
Mittelmeerküche
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Rezept für 4 Personen

- 1 Gemüsezwiebel in groben Würfeln**
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt**
- 2 EL Olivenöl**
- 500 g geputzter, halbiertes Rosenkohl**
- 300 g festkochende Kartoffeln in groben Würfeln**
- 750 ml Gemüsebrühe**
- 100 ml Weisswein**
- 50 ml Noilly Prat**
- 250 ml ungesüsste Mandelmilch**
- 2 sehr reife Fleischtomaten in groben Stücken**
- 150 g Wirsing in mundgerechten Stücken**
- 1 kleine Stange Lauch in feinen Ringen**
- 150 g Weisskraut in feinen Streifen**
- Salz (Herbamare), Pfeffer**
- 1 Bund gemischte, gehackte Kräuter**
- Abrieb von je ½ Zitronen- und Orangenschale**
- 2 EL Granatapfelkerne**
- 150 g griechischer Joghurt**