

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 4: "Klärwerk" des Körpers : das Lymphsystem  
  
**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:** 29.01.2026

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



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

## Crêpes mit Algen und Quark

Rezept für 4 Personen

Für die Crêpes:

- 2 Eier**
- 250 ml Milch**
- 100 g Mehl**
- 20 g flüssige Butter**
- 1 Msp Backpulver**
- 1 Prise Salz (Herbamare)**
- Öl zum Ausbacken**
- 4-8 Noriblätter**

Für die Füllung:

- 100 g blanchierte, gehackte Algen (z.B. Wakame oder Meeressalat)**
- 150 g abgetropfter Magerquark**
- frischer Zitronenabrieb**
- Salz (Herbamare), Pfeffer**
- etwas Olivenöl**

Alle Crêpes-Zutaten verrühren und 15 Minuten quellen lassen; zwei Esslöffel Mineralwasser unterrühren. Acht dünne Crêpes in einer mit wenig Öl bestrichenen, heißen Pfanne (mit möglichst flachem Rand!) ausbacken.

Vier Crêpes auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit den Noriblättern belegen. Jeweils ein Crêpe auflegen.

Aus den restlichen Zutaten eine geschmeidige Masse herstellen und auf den Crêpes verteilen. Jeweils zu einer Roulade aufrollen und stramm in Klarsichtfolie einwickeln. Eine Stunde kaltstellen. Zum Anrichten in Scheiben schneiden und mit einer Vinaigrette, eingelegten Gemüsen und/oder Salaten servieren.



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



## Rhabarberkompott mit Burrata

Rhabarberstücke und Himbeeren in eine ofenfeste Form legen. Zucker, Honig, Zitrusfrüchteabrieb und Vanillemark in einem Topf mit 100 ml Wasser aufkochen lassen. Speisestärke mit Portwein kalt anrühren und dazugeben. Einmal aufwallen lassen und auf die Früchte verteilen.

Die Auflaufform mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C garen.

Gut durchkühlen oder lauwarm servieren.

In tiefe Teller oder Schalen verteilen und jeweils ein halbes Stück Burrata dazugeben.

Dazu passen ein paar zerbröselte Löffelbiskuits zum Darüberstreuen. Mit Minze dekorieren.

Rezept für 4 Personen

**500 g Rhabarber** geputzt, in mundgerechte Stücke geschnitten  
**100 g TK-Himbeeren**  
**150 g Zucker**  
**2 EL Honig**  
**Abrieb von je 1 Zitrone & Orange**  
**Mark von 1 Vanilleschote**  
**1 TL Speisestärke**  
**50 ml roter Portwein**  
**2 Stücke Burrata**  
(ital. Frischkäse, à 75 g)