

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 6: Alternative zu Antibiotika? : Bakteriophagen  
  
**Rubrik:** Naturküche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.05.2025

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



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

## Geschmorte, gefüllte Calamari

Rezept für 4 Personen

### 8 Tintenfischtuben (Calamari)

#### Füllung:

250 g Feta

je 1 TL gehackter frischer Rosmarin  
und Thymian

200 g frischer, fein geschnittener  
Blattspinat

1 EL fein gehackte, getrocknete  
Tomaten

2 EL fein geriebenes Weissbrot

2 EL Olivenöl

Salz (Herbamare), Pfeffer

#### Sauce:

200 ml Retsina

250 ml Gemüsebrühe

Saft von 1 Bio-Zitrone

4 EL griechischer Joghurt

1 Zweig Minze, fein geschnitten

2 EL entsteinte Kalamata-Oliven

Alle Zutaten für die Füllung grob mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Calamari füllen und jeweils mit einem Zahnstocher verschliessen.

Anschliessend die Tintenfischtuben in einem Bräter in 2 EL Olivenöl anbraten. Mit Retsina, Gemüsebrühe und Zitronensaft auffüllen, nochmals salzen und pfeffern und im vorgeheizten Ofen abgedeckt bei 150 °C etwa 15 Minuten schmoren lassen.

Aus dem Ofen nehmen und mit der Minze bestreuen.

Jeweils zwei Tuben mit einer Nocke Joghurt und den Oliven servieren.



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



## Mandel-Panna cotta mit Kirschkompott

Für die Panna cotta alle Zutaten verrühren und langsam aufkochen. Eine Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Etwas auskühlen lassen und in mit kaltem Wasser ausgespülte Portionsförmchen geben. Mindestens zwei Stunden durchkühlen. In einem Topf Zucker und Honig karamelisieren lassen und mit Apfelsaft und Portwein ablöschen. Leicht köcheln lassen, bis sich der Karamell aufgelöst hat. Kirschen, Gewürze und das mit dem Schnaps angerührte Agar-Agar dazugeben, einmal aufkochen lassen. Kalt stellen. Panna cotta mit Kirschkompott anrichten, servieren.

Tipp: Wer Alkohol meiden möchte, rührt das Agar-Agar mit Wasser an und ersetzt den Portwein durch Kirschsaff.

Rezept für 4 Personen

### Für die Panna cotta:

250 ml ungesüsste Mandelmilch

250 ml Rahm (Sahne)

100 g Roh-Rohrzucker

Mark von 1 Vanilleschote

1,5 bis 2 TL Agar-Agar

### Fürs Kirschkompott:

500 g entsteinte Kirschen

je 1 Msp Pulver Zimt und Sternanis

200 ml Apfelsaft

50 ml roter Portwein

50 g Roh-Rohrzucker

1 EL Honig

½ TL Agar-Agar

20 ml Kirschschnaps