Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 9: Gute Behandlungsansätze : Schuppenflechte

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: 24.12.2025

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

Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Annatto-Vinaigrette

Rezept für 4 Personen

100 ml Olivenöl Extra Vergine
½ TL Annatto
1 TL fein gehackter Knoblauch
1 TL grobes Meersalz
jeweils 1 Msp. Chilipulver, Kreuzkümmel und Piment
2 EL Limettensaft
Abrieb von 1 Orange
1 EL Rotwein (oder Sherryessig)
Pfeffer aus der Mühle
1 TL brauner Zucker

Das Öl auf ca. 45 °C erhitzen. Das Annattopulver und den Knoblauch dazugeben und unter Rühren ca. fünf Minuten erwärmen. Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten unterrühren. Abgedeckt kalt stellen (am besten über Nacht). Die Vinaigrette eignet sich vor allem zum Marinieren von rohem Fisch (Ceviche) und knackig gegarten Gemüsen.
Wenn etwas mehr Süsse gewünscht sein sollte, dann noch etwas Honig zugeben.

Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Süss-saurer Blumenkohlsalat

Rezept für 4 Personen

3 kleine rote Zwiebeln
50 ml Rotwein
1 EL Zucker
4 EL Balsamessig
100 ml Wasser
1 kleine Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
1 kleiner Blumenkohl
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 kleine Stange Lauch (in feinen Streifen blanchiert)
50 g Datteln (in kleine Würfel geschnitten)
50 g Rauchmandeln
Saft von 1 Limette
2 EL Olivenöl
Salz (Herbamare)
Pfeffer

Die roten Zwiebeln achteln, mit Rotwein, Zucker, Essig, Wasser und Knoblauch in eine flache Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden langsam gar kochen, bis die Flüssigkeit fast ganz verdunstet ist.
Den Blumenkohl in Röschen teilen und rund drei Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken. In eine beschichtete Pfanne geben und mit Olivenöl und Butter goldbraun rösten.
Die Blumenkohlröschen mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.
Die gegarte, rote Zwiebel bitte erst kurz vorm Verzehr mit dem Blumenkohl vermengen. Dekorativ anrichten, damit das gegensätzliche Farbspiel erhalten bleibt.
Dazu passen frische Kräuter wie Blattpetersilie, Kerbel, Koriander und Schnittlauch. Gut macht sich auch ein separat dazu gereichter Dip aus Crème fraîche, Kefir oder Joghurt.