

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 11: Die Dosis macht's : Spurenelemente

**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:** 12.01.2026

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



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

## Kresse-Salat mit Chicorée und Quitte

Rezept für 4 Personen

für den Salat:

**250 g Kresse**  
**2 Chicorée**  
**2 reife Quitten**

für das Dressing:

**4 EL Walnussöl**  
**2 EL Weissweinessig**  
**1 TL Dijon-Senf**  
**50 ml Gemüsebrühe (Herbamare)**  
**1 TL Roh-Rohrzucker**  
**Salz (Hermabare)**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**etwas Fenchelsamen, geröstet**

Die Kresse waschen. Den Chicorée längs in Streifen schneiden. Quitten vom Flaum befreien, mit einem kleinen, scharfen Messer schälen, Fruchtfleisch von allen vier Seiten neben dem Kerngehäuse abschneiden (in Achtel), weich garen (am schnellsten unter Dampf).

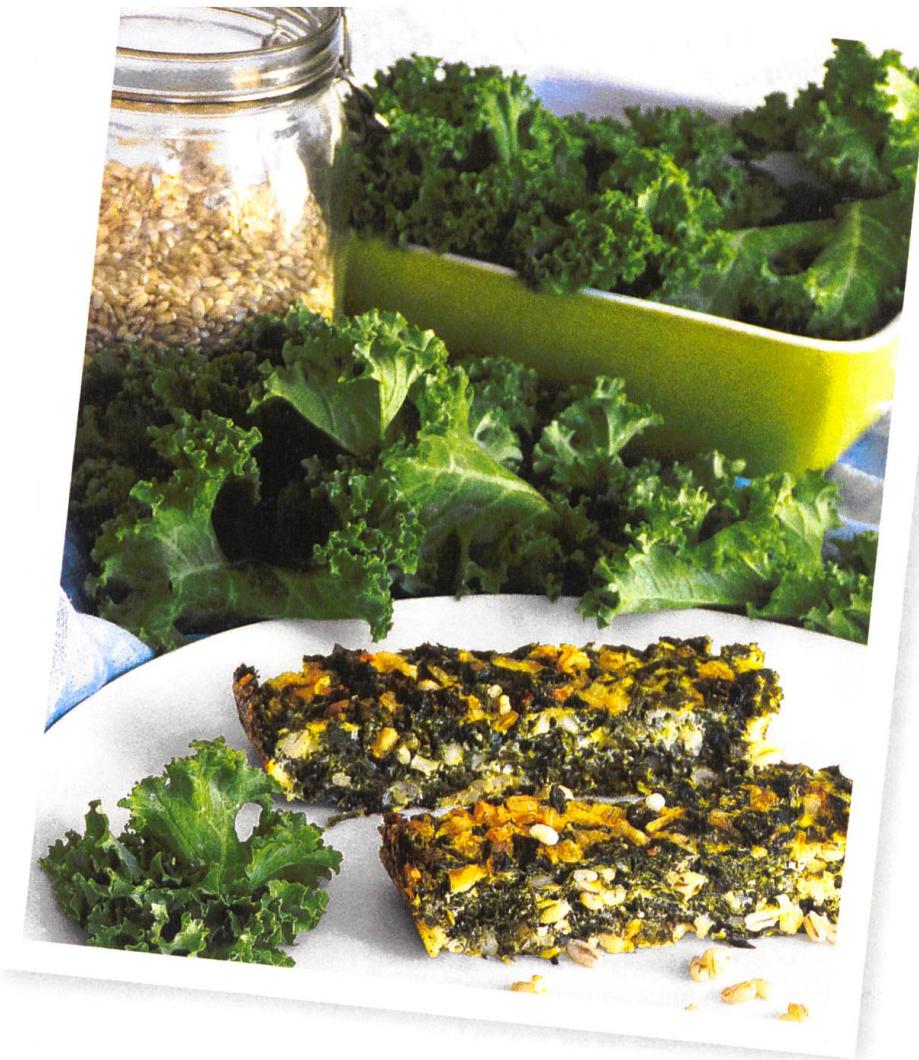
Aus den aufgeführten Ingredienzen das Dressing herstellen und mit den Salatzutaten und den Quitten vorsichtig vermengen. Auf vier grosse Teller verteilen.

Für die Garnitur **4 EL geröstete Walnüsse** über den Salat streuen. **150 g Ziegenfrischkäse** portionieren und dekorativ auf den Tellern anlegen.



**Joannis Malathounis**

Modern mediterran  
mit Michelin-Stern.



# Grünkohlauflauf mit Graupen

Rezept für 4 Personen

Grünkohl etwa 5 Minuten blanchieren und abschrecken.  
Graupen kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch mit 2 EL Olivenöl dünsten, Graupen dazugeben und anschwitzen. Grünkohl zufügen. Die Brühe und den Wein angießen, alles aufkochen lassen und abgedeckt bei reduzierter Hitze etwa 15 Minuten garen. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiss steif schlagen. Rahm, Käse und Eigelbe vermengen, abschmecken. Alle Zutaten vermengen. Eine Backform mit 1 EL Olivenöl einfetten. Die Masse in die Form geben und ca. 30 bis 35 Minuten auf unterster Schiene backen.

**500 g Grünkohl (Federkohl) in feinen Streifen**  
**100 g Graupen**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt**  
**1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt**  
**300 ml Gemüsebrühe (Herbamare)**  
**100 ml Weisswein**  
**2 Eier**  
**100 ml Rahm (Schlagsahne)**  
**50 g Gruyère, frisch gerieben**  
**Salz (Hermabare)**  
**Pfeffer, Muskat**