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: 15.12.2025

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 (Herbamare)
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

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 (Herbamare)
Pfeffer, Muskat

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.