

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 4

**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:** 25.02.2026

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



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

## Goldbarsch mit Roter Bete

Rezept für 4 Personen

**50 g Semmelbrösel**  
**50 g gemahlene Mandeln**  
**2 EL grober Pommery Senf**  
**2 EL fein gehackter Kerbel**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**  
**4 Stück Goldbarschfilets à 150 g**  
**Zitronensaft**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 gekochte Rote Bete (Randen)**  
**2 EL Balsamicoessig**  
**2 EL Traubenkernöl**  
**4 EL Gemüsebrühe (Herbamare)**  
**2 fein gehackte Schalotten**  
**Salz (Herbamare), Pfeffer**  
**1 EL grob gehackter Dill**

Semmelbrösel, Mandeln, Senf und Kerbel gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Oberfläche mit der Senf-Brösel-Masse bestreichen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Fischfilets mit der Senfseite einlegen und bei milder Hitze glasig garen.

Zum Ende der Garzeit umdrehen, Pfanne vom Herd nehmen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Rote Bete in feine Scheiben hobeln. Aus den übrigen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und mit den Randen mischen.

Beides zusammen anrichten.





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



## Granité mit Ananas

Saft, Bananenmus, Rum, Sirup und Passionsfrüchte gut vermengen und in ein flaches Gefäss füllen. In den Tiefkühler stellen und jede halbe Stunde mit einer Gabel lockern, bis grobe Kristalle entstehen.

Ananas putzen und in feine Scheiben schneiden, dekorativ auf Tellern verteilen. Joghurt mit dem Vanillemark verrühren.

Das Granité in Portionsformen drücken und mittig auf die Ananas stürzen. Ananas mit dem Vanillejoghurt beträufeln.

Rezept für 4 Personen

**500 ml Orangensaft**  
**Saft von 2 Zitronen**  
**2 pürierte Bananen**  
**50 ml weisser Rum**  
**100 ml Agavensirup**  
**10 Passionsfrüchte (Fruchtfleisch und Saft)**

**1 Ananas**  
**Mark einer Vanilleschote**  
**150 g Joghurt**