Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 6

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: 21.05.2025

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

Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Jakobsmuscheln mit Artischocken und Granatapfelkernen

Rezept für 4 Personen

4 Artischockenböden geputzt, in Achtel geschnitten
3 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe (Herbamare)
Saft von 1 Zitrone
50 ml Noilly Prat
Würze: Muskatnuss, Salz (Herbamare), Pfeffer, Mark von ¼ Vanilleschote
1 kleiner, junger Kopfsalat
4 EL klassische Vinaigrette
8 Jakobsmuscheln
2 EL Granatapfelkerne
2 EL gehackte Walnüsse
1 Bund Blattpetersilie

Die Artischocken in 2 EL Olivenöl andünsten. Gemüsebrühe, Zitronensaft und Noilly Prat zugeben und zugedeckt rund 10 Minuten dünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Vanillemark dazugeben. Beiseitestellen.
Kopfsalat in Segmente teilen, mit der Vinaigrette marinieren.
Die abgetrockneten Jakobsmuscheln in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl jeweils eine Minute von jeder Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Kopfsalat dekorativ auf Tellern anrichten. Das Artischockengemüse dazugeben. Mit den Granatapfelkernen und Walnüssen dekorieren. Jakobsmuscheln oben auflegen. Mit Blattpetersilie garnieren.

Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Schokoladenkuchen mit Bananenkompott

Rezept für 4 Personen

4 Eier
200 g Zucker
200 g Mehl
100 (75/25) g Kakaopulver
200 ml Milch
150 ml Rahm (Sahne)
1 Prise Salz
100 g geschmolzene Kuvertüre
2 reife Bananen in mundgerechten Scheiben
1 EL Zitronensaft
50 ml Süsswein
50 ml Orangensaft
200 ml Wasser
50 g Zucker
1 EL Honig
1 kleine getrocknete Chilischote
4 Kardamomsamen
2 Nelken
½ Vanilleschote
2 Sternanis

In einer Küchenmaschine Eier und Zucker schaumig schlagen. Mehl und 75 g Kakaopulver einrieseln lassen und kräftig aufschlagen. Milch, Sahne und Salz hinzugeben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Zum Schluss die geschmolzene Kuvertüre unterrühren. Teig rasch in eine mit Backpapier ausgelegte und eingefettete Backform geben und bei 160 °C 35 Minuten backen. Komplett auskühlen lassen. Mit dem restlichen Kakaopulver bestäuben.

Banane in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten in einem Topf aufkochen und heiss über die Bananen schütten. Abgedeckt auskühlen lassen.
Jeweils ein Stück Schokokuchen mit etwas Bananenkompott anrichten und mit den ausgelösten Filets von zwei Blutorangen und etwas frischer, gezupfter Minze dekorieren.