

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 6

**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:** 17.01.2026

**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.



Rezept für 4 Personen

## Schokoladenkuchen mit Bananenkompott

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 Schokoladenkuchen mit etwas Bananenkompott anrichten und mit den ausgelösten Filets von zwei Blutorangen und etwas frischer, gezupfter Minze dekorieren.

- 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