Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 9

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: 04.02.2026

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

Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Pikanter Maispudding

Rezept für 4 Personen

25 g Butter
1 EL Olivenöl
1 grosse Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Dose Mais
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 TL fein gehackter Thymian
1 EL fein gehackte Petersilie
200 ml Milch
150 ml Sahne (Rahm)
4 Eier
50 g Mehl
75 g Polentagriess
1 TL Backpulver
Butter u. Polenta für die Backform

Butter und Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprikawürfel kurz ohne Farbe andünsten. Die Hälfte vom Mais dazugeben. Vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter zugeben.
Restlichen Mais (inklusive Dosensaft) mit Milch, Sahne und Eiern fein pürieren. Mehl, Polenta und Backpulver unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse unterheben.
Einen Topf mit kochendem Wasser füllen. Eine grosse Puddingform (Gugelhupf) gut mit Butter einfetten und mit etwas Polentagriess ausstreuen. Die Masse in die Form geben, mit Backpapier abdecken und ins heisse Wasserbad stellen. Wasser bis knapp unter den Rand der Form auffüllen. Im vorgeheizten Backofen (160 °C) auf mittlerer Schiene bei Umluft ca. 80 bis 90 Minuten garen. Ofen ausschalten und 10 bis 15 Minuten im geöffneten Ofen ruhen lassen.
Dazu passen ein frischer Salat oder saisonales Pilzgemüse.

Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.

Pflaumentarte «Tatin»

Rezept für 4 Personen

2 x 20 g Butter
6 EL Zucker
1 EL Portwein
je 1 Msp Zimt und Vanillemark
500 g frische, feste Pflaumen o. Zwetschgen, halbiert
100 g Marzipan
300 g Blätterteig

Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Eine 26 cm runde Backform mit 20 g Butter ausreiben. Zucker, Portwein, 20 g Butter, Vanille und Zimt in eine Pfanne geben. Alles leicht karamellisieren lassen. Die halbierten Pflaumen dazugeben, kurz durchschwenken und dann in die Backform füllen. Marzipan zerbröseln und obenauf verteilen. Den Blätterteig ausrollen und die Pflaumen damit bedecken. Ränder etwas nach unten einschlagen.
Etwa 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig auf einen grossen, flachen Teller stürzen, so dass die Früchte obenauf sind. Am besten lauwarm servieren. Dazu passt geschlagene Sahne (Rahm) oder Vanilleeis (Glace).