

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 11

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: 24.01.2026

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



Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.



Dattel-Safran-Risotto

Rezept für 4 Personen

150 g Risottoreis

Jeweils fein gewürfelt:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 gelbe Paprikaschoten

1 kleine Zucchini

Olivöl

50 ml Weisswein

heisse Gemüsebrühe (Herbamare)

Safranfäden

Kreuzkümmel

20 ml Zitronensaft

Zimt/Salz (Herbamare)/Pfeffer

100 g gewürfelte Datteln

1 EL Mascarpone

50 g geriebener Parmesan

½ Bund fein gehackte Petersilie

1 TL rosa Pfeffer

Den Risottoreis kurz blanchieren und eiskalt abschrecken.

Die Gemüse in wenig Olivenöl hell andünsten. Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und mit etwas von der heissen Brühe auffüllen.

Safran dazugeben.

Nun gerade so viel Brühe angiesen, dass der Reis bedeckt ist. Das Risotto immer leicht am Köcheln halten, ab und an umrühren und stetig etwas von der heissen Brühe nachfüllen.

Nach ca. 15 Minuten mit Kreuzkümmel, Zitronensaft, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Datteln zugeben.

Zum Servieren den Mascarpone, geriebenen Käse, rosa Pfefferkörner und die Petersilie unterrühren. Mit Olivenöl beträufeln.



Joannis Malathounis
Modern mediterran
mit Michelin-Stern.



Pikante Auberginen

Die Auberginen längs halbieren. Salzen, mit Olivenöl und Limettensaft marinieren und in eine Auflaufform geben. Brühe und Noilly Prat angiesen. Mit Alufolie oder einem Deckel luftdicht abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten (oder länger, je nach Grösse der Aubergine) backen.

Restliche Zutaten grob vermengen. Auberginen aus dem Ofen nehmen. Die Masse locker darüberstreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und weitere 15 Minuten (nicht abgedeckt) bei 160 °C backen. Dazu passt mit Kurkuma und Schnittlauch abgeschmeckte Crème fraîche.

Rezept für 4 Personen

4 Auberginen

Salz (Herbamare)

Olivenöl

Saft einer Limette

500 ml Gemüsebrühe (Herbamare)

100 ml Noilly Prat

100 g getrocknete, in Würfel geschnittene Datteln

5 fein gehackte Schalotten

2 fein gehackte Knoblauchzehen

1 St. getoastetes, gewürfeltes Weissbrot

1 EL Pinienkerne

2 hartgekochte Eier, fein gewürfelt

1 Bund fein gehackte Petersilie

je 1 TL Kreuzkümmel, Zimt, Chilipulver und frischer, gehackter Ingwer

4 EL Granatapfelkerne