

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 3: **Vom Glück, zu sprechen**

PDF erstellt am: **06.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

«Liebe, Leidenschaft und Leichtigkeit zeichnen die kulinarischen Genüsse des Ausnahmekochs aus.»

Schlemmer Atlas

Gratinierter Ziegenkäse mit Frühlings- salat und Knoblauchcroûtons

Rezept für 4 Personen



- 50 g Pinienkerne
- 250 g gemischte junge Salate
- 250 g Kirschtomaten
- 100 g Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 2 EL Honig, 4 EL Balsamessig, 4 EL Olivenöl
- Salz (Herbamare), Pfeffer
- 1 EL Butter
- 2 Zehen Knoblauch, 1 Zweig Thymian
- 2 Scheiben Weissbrot, in feine Würfel geschnitten
- 8 kleine Stücke Ziegenfrischkäse, z.B. Crottin de Chavignol
- 8 TL Roh-Rohrzucker

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auskühlen lassen. Salat waschen und gut trocken tupfen. Tomaten halbieren. Gurke und Radieschen in feine Scheiben hobeln. Honig, Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne zerlassen, den ange-drückten Knoblauch und Thymian zugeben und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Ziegenkäse in eine ofenfeste Form geben. Mit Zucker bestreuen, unter dem Backofengrill 2 bis 3 Minuten gratinieren. Salat mit Gurke, Radieschen und Tomaten mit der Vinaigrette mischen, mit dem gratinierten Ziegenkäse anrichten. Mit den Pinienkernen und den Knoblauchcroûtons bestreuen.

«Interessante und leichte hellenische Küche – beispielhaft.»
Gault Millau

Kerbelsüppchen mit Champignons und Gruyère

Rezept für 4 Personen



1 Zwiebel
3-4 Kohlrabi
1 EL Butter
900 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
100 ml Weisswein
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 Bund Kerbel
125 g Rahm
ca. 50 g Steinchampignons
etwas Gruyère oder Parmesan

Zwiebel fein würfeln. Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden.

Butter zerlassen. Zwiebel darin andünsten. Kohlrabi dazugeben und mit der Brühe und dem Weisswein aufgiessen. Zugedeckt etwas 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den grob geschnittenen Kerbel und den Rahm zugeben.

Mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. Zum Anrichten in tiefe Teller geben und die Champignons und den Käse fein darüber hobeln.