

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 3: Kleine Outdoor-Apotheke

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: 17.05.2025

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



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

Joannis Malathounis kocht im «Malathounis» im Weinort Stetten im Remstal moderne griechische Küche.

Frühlingssalat

Rezept für 4 Personen



300 g frische Kräuter, Salatblätter und Blüten (Kerbel, Sauerampfer, Löwenzahn, Brunnenkresse, Melisse, Jungsalate, junger Spinat etc.; Blüten z.B. von Gänseblümchen, Veilchen, Schlüsselblume, Stiefmütterchen)

1 Bund Radieschen

1 reife Avocado

Saft einer halben Zitrone

etwas Schnittlauch

Für das Dressing:

2 EL Apfelessig

3 EL Sonnenblumenöl

50 ml Rahm (süsse Sahne)

Salz (Herbamare)

Pfeffer aus der Mühle

etwas Zitronensaft

Die Kräuter und Salatblätter gut waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Avocadowürfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Alles mit dem geschnittenen Schnittlauch locker vermischen.

Aus den angegebenen Zutaten die Salatsauce rühren, mit wenig Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Alles vorsichtig vermengen.

«Joannis Malathounis über die Jahre gereifte und weiterentwickelte moderne griechische Küche wird immer verführerischer.»

Gault Millau

Pilzsalat mit Spinat, Sojasprossen und Kerbel

Rezept für 4 Personen



200 g feste Pilze nach Marktlage
(Champignons, Kräutersaitlinge, Steinpilze etc.)

Saft von 1 Zitrone

2 TL Walnussöl (Baumnussöl)

100 g junger Spinat

100 g Sojasprossen

1 Bund Kerbel

Für das Dressing:

1 TL Sherry

1 TL Weissweinessig

2 TL Olivenöl

2 TL Walnussöl (Baumnussöl)

Salz (Herbamare)

Pfeffer aus der Mühle

Die Pilze in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft marinieren. Salzen, pfeffern und mit dem Walnussöl beträufeln.

Spinat, Kerbel und Sojasprossen waschen und trocknen. Aus den angegebenen Zutaten die Vinaigrette herstellen. Alles vorsichtig vermischen.