

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 5: Guerillas im Garten

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: 16.05.2025

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.

Spargel-Gazpacho

Rezept für 4 Personen



1 kg weisser Spargel, geschält
50 g Butter
500 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
250 ml Rahm (süsse Sahne)
Pfeffer
Salz (Herbamare)
200 g Crème fraîche

Die Spargelspitzen in etwa 4 Zentimeter Länge abschneiden und in kochendem Salzwasser vier bis fünf Minuten blanchieren (für die Einlage). Herausnehmen und kalt abschrecken.

Den Rest der Spargel in kurze Stücke schneiden. In Butter andünsten, Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Salzen, pfeffern und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Im Mixer mit dem Rahm pürieren und durch ein Sieb passieren. Crème fraîche zugeben und kaltstellen.

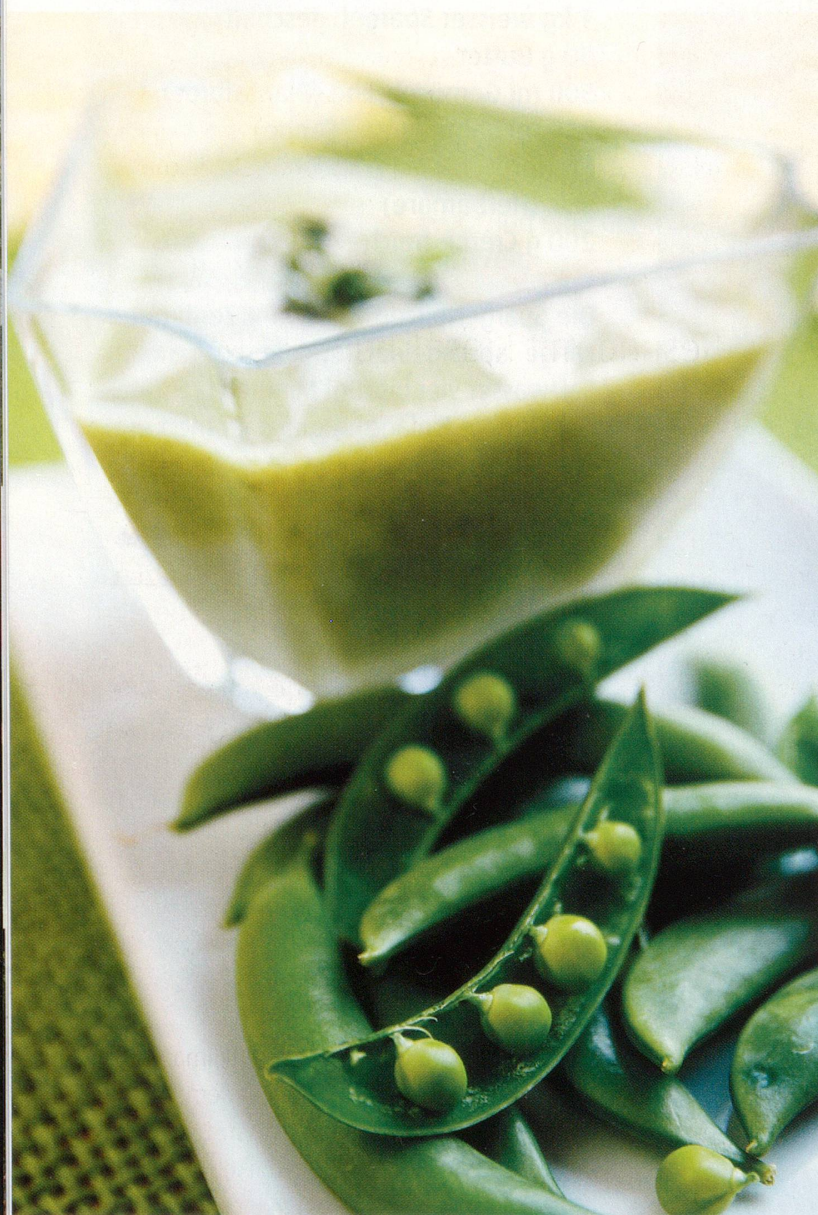
Die Spargelspitzen der Länge nach vierteln und als Einlage verwenden.

Joannis Malathounis Tipp: Mit etwas Olivenöl, gerösteten Brotcroûtons und frischer Pfefferminze servieren.

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

Erbsensuppe mit Sauerampfer

Rezept für 4 Personen



400 g frische grüne Erbsen
500 ml Gemüsefond
1 Bund Sauerampfer
Salz (Herbamare)
Pfeffer
250 ml geschlagene Sahne
4 - 8 Blätter Sauerampfer
4 kleine Handvoll frische Erbsen als
Einlage

Die frischen Erbsen fein pürieren. Erbsenpüree mit Gemüsefond aufkochen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die Erbsen für die Einlage in kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Salzen, pfeffern und durch ein Sieb passieren. Die Suppe langsam wieder erhitzen, die geschlagene Sahne unterziehen. Sauerampferblättchen hacken und zugeben. Mit den zurückbehaltenen ganzen Erbsen als Einlage servieren.