

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 7-8: **Traubenaroma : Verjus**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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

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

# Pochierte Eier mit Zwiebeln und Verjus

Rezept für 4 Personen



8 Eier  
 6 EL Essig  
 4 rote Zwiebeln  
 100 ml Rotwein  
 400 ml Gemüsesfond  
 50 ml Verjus  
 Olivenöl  
 Salz (Herbamare), Pfeffer  
 1 Bund Schnittlauch

Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl andünsten. Den Wein zugeben und komplett verdunsten lassen. Mit der Gemüsebrühe und dem Verjus aufgießen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eier müssen frisch sein, damit sie ihre Form behalten und nicht auseinanderfließen.

In einem breiten Topf ca. 2 Liter Wasser mit dem Essig aufkochen. Die Eier nacheinander in eine Suppenkelle oder Tasse schlagen, dabei das Eigelb nicht beschädigen. An der Stelle, wo das Wasser richtig sprudelt, ein Ei in den Topf gleiten lassen. Dabei das Eiweiss mit einem Esslöffel über das Eigelb ziehen. Mit den anderen Eiern wiederholen.

Die Hitze soweit reduzieren, dass das Wasser gerade nicht mehr siedet. Die Eier etwa 4 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Eier auf den Zwiebeln anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

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

## Maishähnchen in Verjussauce «Argolemono»

Rezept für 4 Personen



1 Maishähnchen von ca. 1 kg  
1 Zwiebel, 1 Karotte  
etwas Knollensellerie  
2 EL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)  
200 ml Verjus  
2 Eigelb  
½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Zimt  
1 EL Honig  
einige Safranfäden  
geriebene Schale von jeweils 1 Zitrone  
und 1 Orange  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
1 Bund glatte Petersilie

Das Poulet in 8 Teile schneiden: Zuerst die Brüste auslösen, dann die Keulen, jeweils halbieren.

Zwiebel, Karotten und Sellerie in grobe Würfel schneiden. In einem Bräter die Hähnchenteile in Olivenöl andünsten. Mit wenig Salz würzen. Herausnehmen.

Gemüse in den Bräter geben und andünsten. Mit der Brühe und dem Verjus aufgießen. Hähnchenteile wieder in den Bräter legen, mit einem Deckel verschliessen und bei mässiger Hitze etwa 30 Minuten schmoren. Fleisch und Gemüse aus dem Fond nehmen, warmstellen.

Die Eigelb mit etwas Schmorfond und den Gewürzen verrühren und unter Rühren in den Bräter geben. Topf vom Herd nehmen und Geflügel und Gemüse wieder einlegen. 10 Minuten ruhen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.