

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 1: **Exotische Erreger**

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

Das «Malathounis» im Weinort Stetten im Remstal wurde vom «Aral-Schlemmeratlas» als «Ausländisches Restaurant des Jahres 2011» ausgezeichnet.

Grünkernsuppe mit Herbsttrompeten

Rezept für 4 bis 6 Personen



- 1 Karotte
- ½ Knolle Sellerie (ca. 100 g)
- 1 Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- 150 g Grünkernschrot
- 1,25 l Gemüsebrühe (Plantaforce)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 200 g Herbsttrompeten oder andere Pilze
- Herbamare (Salz), Pfeffer
- 2 Eigelbe
- 100 ml Sahne (Rahm)
- etwas frischen Kerbel

Das Gemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, Grünkern dazugeben und glasig andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse, Thymian und Lorbeer zugeben und nochmals ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Grünkern gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Kräuter herausnehmen und die Pilze zugeben. Die Eigelbe mit der Sahne verrühren und etwas von der heißen Suppe einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne-Ei-Mischung einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Kerbel servieren. Dazu passt kräftiges Bauernbrot.

Malathounis Weintipp: Ein schöner, kühler, trockener Weisswein z.B. ein Malans Completer Barrique, Volg Weinkellereien.

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

Lauch mit Kichererbsen und Backpflaumen

Rezept für 4 Personen



1 kg Lauch, gewaschen und geputzt
500 g Kichererbsen, gekocht
400 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
300 g entsteinte Backpflaumen
1 Stange Staudensellerie mit
etwas Grün, fein geschnitten
1 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
Herbamare (Salz), Pfeffer
2 EL Zitronensaft.

Den Lauch in 3 Zentimeter dicke Stücke schneiden und 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Das mildert das Zwiebelaroma.

Den Lauch abseihen, das Wasser weggießen. Die Zwiebel und den Knoblauch mit der Butter und dem Olivenöl in einem gusseisernen Topf andünsten. Alle restlichen Zutaten dazugeben, salzen und pfeffern, vorsichtig vermengen und mit einem Deckel verschliessen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C etwa 35 bis 40 Minuten garen. Zum Servieren mit dem Zitronensaft beträufeln.