

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 2: Die Mitte des Mannes

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

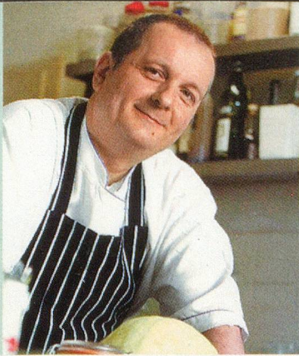
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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: 06.02.2025

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



Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Florentiner Spinat

Rezept für 4 Personen



1 kg Spinat, gewaschen und tropfnass
 2 EL Olivenöl
 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 50 g Haselnüsse, geröstet und grob gehackt
 4 Eier
 250 g Büffelmozzarella
 50 g geriebenes Weissbrot
 20 g Butter

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. In einem grossen Topf die Zwiebel mit dem Knoblauch im Olivenöl andünsten, den Spinat dazugeben, zudecken und in 2 bis 3 Minuten etwas zusammenfallen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse untermischen und den Spinat in eine Auflaufform geben.

In den Spinat vier Mulden drücken und die Eier hineinschlagen. Den Mozzarella in Stücke zerreißen und über den Spinat geben. Mit dem Weissbrot und Butterflocken bestreuen und etwa 10 bis 12 Minuten backen.

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

Wintergemüse-Gratin

Rezept für 4 Personen



Zutaten für eine Form von etwa
26 Zentimeter Durchmesser:

20 g Butter
2 mittlere Rote Bete
1 Zwiebel
4 Kartoffeln
2 Karotten
2 Petersilienwurzeln
Salz (Herbamare), Pfeffer
100 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola
oder Roquefort)
200 ml Sahne (Rahm)
100 ml Milch
2 Eier
Muskatnuss

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Form ausbuttern. Die Zwiebel putzen und in dünne Ringe schneiden. Die restlichen Gemüse ebenfalls waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel oder Messer in feine Scheiben schneiden. Zuerst die Zwiebeln in die Form geben, dann darauf das restliche Gemüse verteilen.

Salzen und pfeffern. Den Blauschimmelkäse in zerpflückten Stücken auf dem Gemüse verteilen.

Die Sahne mit der Milch und den Eiern mischen, mit frisch geriebener Muskatnuss würzen und über die Gemüse gießen. Mit Alufolie abdecken und in den heißen Ofen geben. Etwa 30 Minuten backen. Alufolie entfernen und etwa 10 bis 15 Minuten fertigbacken.