

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 5: Kinder brauchen Natur : kleine Freiheit  
  
**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.](#)

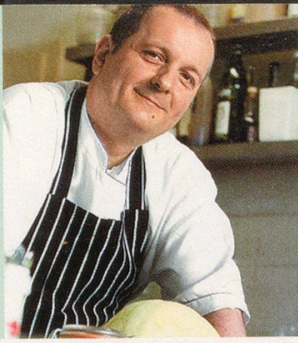
### **Terms of use**

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:** 30.01.2025

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





## Joannis Malathounis Mittelmeerküche

«Liebe, Leidenschaft und Leichtigkeit zeichnen die kulinarischen Genüsse des Ausnahmekochs aus.»  
Schlemmer Atlas.

# Spargelsalat mit Eiern und Avgotaraho

Rezept für 4 Personen



1 kg weisser, gekochter Spargel  
4 Weissbrotstücken ohne Rinde, gerieben  
1 Weissbrotstücken, entrindet und in kleine Croûtons geschnitten  
80 g Butter  
2 hartgekochte Eier  
8 Kirschtomaten, Schnittlauch, Dill, Kerbel, Petersilie, Minze  
50 ml Olivenöl, mit Zitronensaft, Salz (Herbamare), Pfeffer und etwas Knoblauch abgeschmeckt  
20 g Avgotaraho bzw. Bottarga (gepresster und luftgetrockneter Fischrogen, siehe Tipp)

Die Weissbrotbrösel in Butter braun und knusprig rösten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, auf einem Küchenpapier entfetten. Die Croûtons ebenfalls knusprig braten. Die Eier schälen, Eiweiss und Dotter getrennt hacken. Die Tomaten achteln. Den noch warmen Spargel in Stücke schneiden und auf vier Tellern anrichten. Eier, Tomaten und gezupfte Kräuter locker mischen und zusammen mit den Bröseln und Croûtons auf dem Spargel verteilen. Mit dem gewürzten Olivenöl beträufeln. Avgotaraho (am besten mit einem Trüffelholbel) dünn darüberhobeln.

**Joannis Malathounis' Tipp:** Dies ist ein einfaches, aber pfiffiges Rezept zur Spargelsaison. Avgotaraho oder Bottarga erhalten Sie beim «Griechen um die Ecke» oder im Feinkosthandel.



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

## Aromatischer Ofenspargel

Rezept für 4 Personen



- 1 kg weisser Spargel
- 2 Bratschläuche
- 200 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
- etwas Salz (Herbamare)
- etwas Roh-Rohrzucker
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 El Butter
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 50 g Parmesan, fein gerieben

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden.

Die Bratschläuche nach Packungsanweisung auf einer Seite zubinden. Spargel hineinlegen. Die Zitrone heiss waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Von der Zitrone vier Scheiben abschneiden. Gemüsebrühe mit Salz und Zucker würzen und in den Bratschlauch giessen. Zitronenscheiben, Zitronenabrieb, Petersilie, Knoblauch und Butter zugeben und den Bratschlauch verschliessen.

Die gefüllten und gut zugebundenen Bratschläuche auf ein Backblech legen und oben einmal einstecken. Im heissen Ofen bei 160 °C 30 bis 35 Minuten garen.

Zum Servieren die Bratschläuche vorsichtig aufschneiden und den Spargel mit dem Käse bestreuen.