Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 10: Wechseljahre : cool bleiben mit Salbei

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

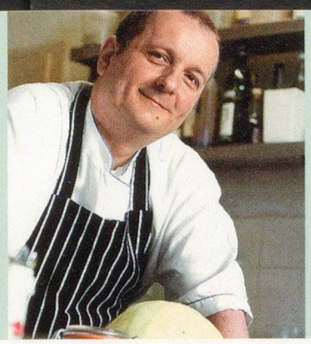
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

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

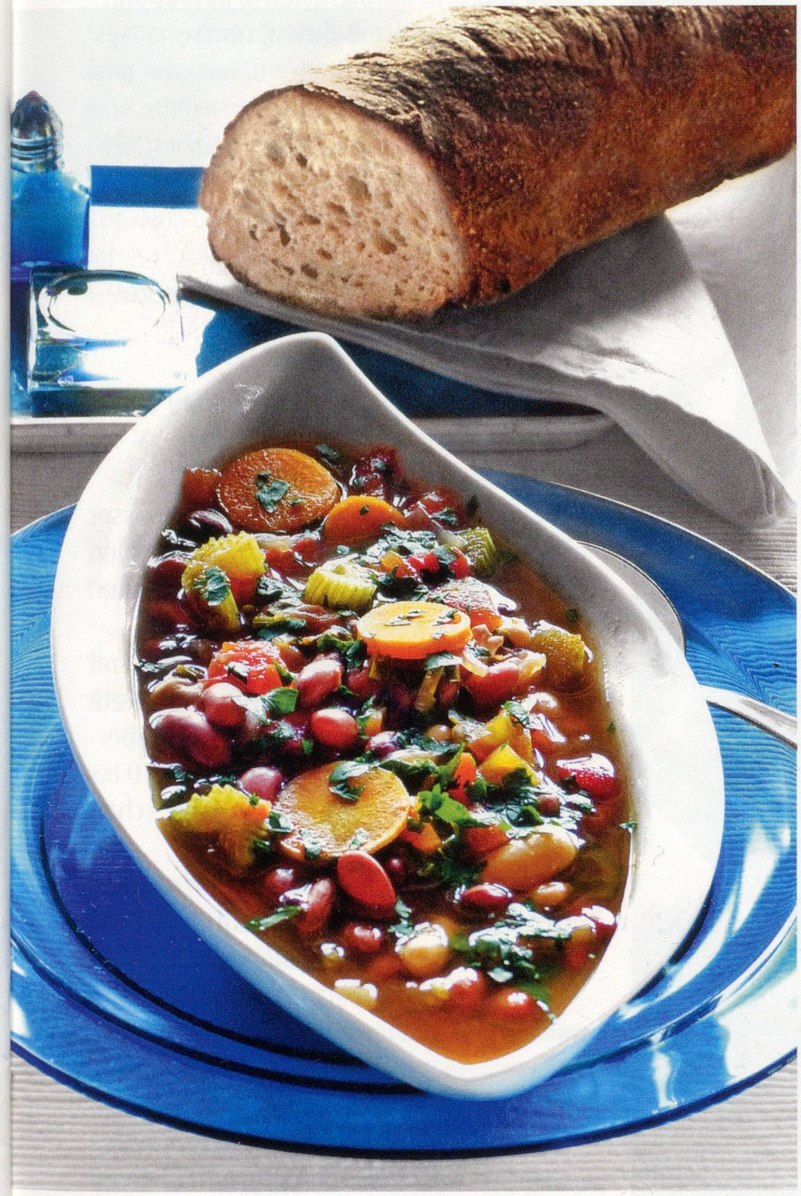


Joannis Malathounis Mittelmeerküche

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

Fassoláda: Griechische Bohnensuppe

Rezept für 4 Personen



500 g getrocknete weisse oder Borlotti-Bohnen
1 grosse Zwiebel in feinen Streifen
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 Karotten in feinen Scheiben
2 Stangen Staudensellerie in dünnen Scheiben
4 Fleischtomaten in groben Würfeln
100 ml Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Bund Blattpetersilie, gehackt

Die Bohnen am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Am Tag darauf abschütten und mit frischem Wasser aufkochen. Abermals das Wasser abgiessen und abtropfen lassen. *

Die Bohnen erneut mit Wasser aufsetzen und mit den restlichen Zutaten bis auf die Petersilie etwa 1,5 bis 2 Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen. (Die Garzeit hängt von der Qualität, der Sorte und dem Alter der Bohnen ab.) Salz erst nach Ende der Garzeit zufügen.

Würzig abschmecken. Auf Teller verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

* Zum Thema «im Einweichwasser aufsetzen oder Einweichwasser wegschütten» siehe auch den Artikel «Bunte Bohnen».

Das Magazin «Der Feinschmecker» hat das Restaurant Malathounis als eine der besten Restaurant-Adressen in Deutschland 2012/13 ausgezeichnet.

Grüne Bohnen mit Käse

Rezept für 4 Personen

500 g grüne Bohnen (feine Keniaböhnchen oder breite Bohnen, nach Geschmack)
100 ml Crème double
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 g frisch geriebener reifer Gruyère oder Parmesan
4 Eier
2 EL grobes Paniermehl von altbackenem Weissbrot
50 g Butter
1 Bund frische Kräuter nach Wahl und Saison (Kerbel, Petersilie, Minze ...)

Die Bohnen putzen und in Salzwasser bissfest garen. Abschrecken und auskühlen lassen. Kräuter waschen und Blättchen abzupfen bzw. grob hacken.
Die Crème double salzen, pfeffern und mit den Bohnen vermengen. In eine gefettete Auflaufform geben, den Käse darüberstreuen und im Backofen bei 200 °C 10 bis 15 Minuten wärmen, bis der Käse schön geschmolzen ist.
Spiegeleier braten. Das Paniermehl mit der Butter rösten. Die Eier auf dem Bohnengemüse anrichten, mit dem gerösteten Paniermehl überziehen und mit den gezupften Kräutern bestreuen.

Joannis Malathounis Tipp: Sie können dieses Gericht wahlweise mit einem pochierten oder einem Spiegelei servieren – oder auch als feine Beilage ohne Ei.