

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 4: Vorsicht giftig!

**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

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»

Süddeutsche Zeitung

# Gebackener Fetakäse mit Salzzitrone

Rezept für 4 Personen



50 g fein gehackte gemischte Nüsse  
nach Geschmack  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL fein gehackte Salzzitrone \*  
1 EL fein gehackter Apfel  
1 EL fein gehackte Olive  
je 4 EL Apfelessig, Olivenöl, Wasser  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
Aus den Zutaten eine Vinaigrette rühren.

1 Springform mit 16 cm Durchmesser  
Butter, Weizengriess  
3 Eier  
200 g Fetakäse  
300 g Ricotta oder Crème fraîche  
Zitronenschale fein gerieben  
Salz (Herbamare), Pfeffer

Die Springform mit Butter ausreiben und mit dem Griess bestäuben. Eier trennen und das Eiweiss steif schlagen. Fetakäse, Ricotta, Zitronenschale und Eigelbe verrühren, würzen, steifes Eiweiss unterheben und in die Springform geben. Im Backofen bei 175°C etwa 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter 10 Minuten ruhen lassen. Springform öffnen und auf einen Teller stürzen. Mit der Vinaigrette servieren. Dazu passen ein grüner Salat und ein rustikales Bauernbrot.

\* Salzzitronen kann man selbst einlegen oder in Feinkostgeschäften bzw. auf Märkten mit ausländischen Ständen kaufen.



Gault Millau 2013 über Joannis Malathounis: «Ein hoher Grad an Kochkunst, Kreativität und Qualität.»

## Eintopf von grünen Gemüsen

Rezept für 4 Personen



1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
 2 EL Olivenöl  
 300 g Kartoffeln in Würfeln von 1 cm  
 500 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)  
 200 ml Wasser  
 100 ml Weisswein (durch Wasser ersetzbar)  
 Salz (Herbamare), Pfeffer

Grünes Gemüse, alles geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten:

200 g grüner Spargel  
 150 g grüne Bohnen  
 150 g Brokkoli  
 150 g Romanesco  
 2 Bund Frühlingszwiebeln  
 100 g Erbsen

je 1 Zweig Thymian und Rosmarin  
 100 g griechischer Joghurt

Die Zwiebel mit dem Knoblauch und den Kartoffeln in Olivenöl andünsten. Mit den Flüssigkeiten auffüllen, einmal aufwallen lassen, salzen und pfeffern, zugedeckt etwa 10 Minuten simmern lassen.

Die Gemüse und Kräuter dazugeben und nochmals etwa 5 Minuten garen. Zuletzt abschmecken und mit jeweils einer Nocke Joghurt servieren.