

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 6: **Zitrone hilft bei Übelkeit?**

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

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»

Süddeutsche Zeitung

# Gebratener Tofu mit Lavendelblüten

Rezept für 4 Personen



30 Stücke Tofu à 30 g  
2 EL Sojasauce  
2 EL Weissweinessig  
Cayennepfeffer, Kreuzkümmel (Cumin)  
30 Kirschtomaten  
Salz (Herbamare bzw. Herbamare Spicy)  
Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl  
etwas Puderzucker  
4 Eiweiss  
100 g Sesamkörner  
Sonnenblumenöl  
Lavendelblüten

Für dieses Gericht werden etwa 2 Stunden Vorlaufzeit (z. Marinieren) benötigt.

Aus Sojasauce, Weisswein, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel eine Marinade rühren und die Tofustücke einlegen. Etwa 2 Stunden marinieren.

Die Kirschtomaten waschen und lose in eine Backform legen. Salzen und pfeffern. Mit Olivenöl beträufeln und mit wenig Puderzucker bestäuben. Bei 100°C Umluft etwa 1 Stunde konfieren. Auskühlen lassen.

Das Eiweiss locker (nicht zu steif!) schlagen, den Tofu trockentupfen, durch das Eiweiss ziehen, mit dem Sesam panieren und in Öl ausbacken.

Zum Servieren jeweils ein Tofustück mit einer Kirschtomate belegen und mit den Lavendelblüten garnieren.

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

## Jakobsmuscheln mit Zuckerschoten

Rezept für 4 Personen



### Zitronen-Ingwer-Sauce:

4 (Bio-) Zitronen  
2 Scheiben Ingwer  
1 Chilischote, fein gehackt  
50 ml Noilly Prat, 250 ml Gemüsefond  
50 g Butter  
Salz (Herbamare), Pfeffer

250 g Zuckerschoten, blanchiert  
1 Bund Frühlingszwiebeln, in mundgerechte Stücke geschnitten, blanchiert

12 Jakobsmuscheln, ausgelöst  
Butter und Olivenöl zum Braten  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

Aus 2 Zitronen die Fruchtfilets auslösen und beiseite legen. Den Saft der anderen Zitronen auspressen. Mit Ingwer, Chili und Noilly Prat aufkochen. Um die Hälfte reduzieren lassen und den Gemüsefond dazugeben. Den Ingwer entfernen, die Butter dazugeben und mit dem Stabmixer aufschlagen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Gemüse einlegen.

Die Jakobsmuscheln in Butter und Olivenöl bei starker Hitze etwa 2 Minuten von jeder Seite braten. Würzen.

Die Gemüse mit einer Schaumkelle in warme tiefe Teller verteilen. Die Jakobsmuscheln und Zitronenfilets obenauf legen. Die Sauce nochmals aufschlagen und über die Jakobsmuscheln geben. Mit Schnittlauch bestreuen.