

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 9: Körperbalance

**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

«Ein herrliches Gesamtpaket mit Schwerpunkt auf praller Lebenslust.»

Süddeutsche Zeitung

# Catalogna-Suppe

Rezept für 4 Personen



125 g Ziegenfrischkäse  
 300 g Catalogna (geputzt, gewaschen, in groben Stücken, die Spitzen als Garnitur aufbewahren)  
 1 kleine Zwiebel gehackt  
 20 g Butter  
 1 l Gemüsebrühe (Herbamare Bouillon)  
 100 ml Sahne  
 50 ml Weisswein  
 Salz (Herbamare), Pfeffer  
 150 g Erbsen, blanchiert  
 Abrieb einer Bio-Zitrone

Ziegenfrischkäse zerbröckeln und in vier tiefe Teller verteilen. Catalogna mit der Zwiebel in Butter hell andünsten. Mit den Flüssigkeiten aufgiessen, salzen und pfeffern. Ein paar Minuten sanft köcheln lassen.

Kräftig mixen und nochmals abschmecken. Erbsen hinzufügen, alles nochmals kurz erwärmen und in die Teller mit dem Ziegenfrischkäse verteilen.

Mit den Spitzen der Catalogna und dem Zitronen-Abrieb dekorieren.

Zu der köstlichen Suppe passen einige geröstete Weissbrot-Croûtons.

«Joannis Malathounis macht es anders. Griechische Gourmetküche!»  
 Neue Zürcher Zeitung

## Pasta mit Cima di Rapa

Rezept für 4 Personen



1 kg Cima di Rapa  
 50 ml Olivenöl  
 2 Sardellenfilets aus dem Glas, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Kapern, 1 Zwiebel, 1 kleine Chilischote, alles fein gehackt  
 Salz (Herbamare), Pfeffer  
 500 g Pasta, z.B. Rigatoni, Orecchiette oder von Hand gedrehte Trofie  
 100 g Hartkäse, gerieben (Parmesan, Grana Padano oder Gruyère)

Cima di Rapa waschen und in grobe Stücke schneiden.

In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Sardellen, Knoblauch, Kapern, Zwiebel und Chili zugeben. Kurz und scharf anschwitzen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit einen ausreichend grossen Topf mit Wasser erhitzen. Nudeln nach Packungsangabe kochen und in den letzten zwei Minuten den Stängelkohl zugeben. Abschütten, dabei etwas von dem Kochwasser aufbewahren. Nudeln und Gemüse in die Pfanne geben, etwas Kochwasser hinzufügen. Alles kurz zusammen erhitzen und zuletzt den Käse einschwenken.

**Joannis Malathounis Tipp:** Nach Geschmack kann man auch einige gehackte Oliven und/oder frische Tomaten mit anbraten.