

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 4: **Komplementäre Therapie bei Krebs**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

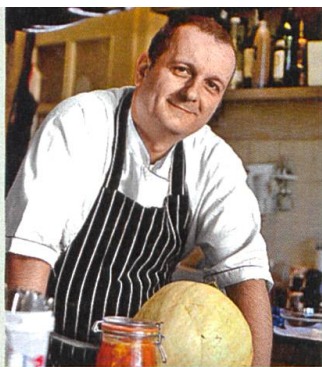
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

... wurde 2015 als erstes griechisches Restaurant in Deutschland mit einem Stern des «Guide Michelin» ausgezeichnet.

Radieschen und Lattich mit Mandelcreme

Rezept für 4 Personen

Joannis Malathounis Tipp: Als Kräutergarnitur können Sie beispielsweise Schafgarbe, Blätter von Roten Beten (Randen), Minze, Kerbel, Löwenzahn, Rauke und Pimpinelle (Wiesenknopf) verwenden.



200 g Mandeln blanchiert und geschält
 200 ml Milch, 150 g Crème fraîche
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 2 Bund Radieschen
 2 kleine Romanasalate (Lattich)
 2 Frühlingszwiebeln in feinen Streifen
 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
 1 EL Olivenöl
 100 ml Weisswein
 200 ml Gemüsebouillon (Herbamare)
 1 EL Amaretto, 2 Tropfen Bittermandelöl
 4 grosse, feste Steinchampignons
 1 Bund Wildkräuter

100 g Mandeln mit der Milch und Crème fraîche pürieren, durch ein Sieb in einen kleinen Topf geben. Etwas erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Radieschen je nach Grösse halbieren oder vierteln. Romanasalat der Länge nach vierteln. Olivenöl in einer flachen Pfanne sanft erhitzen. Radieschen mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln anschwitzen. Wein und Gemüsebrühe angiesen, restliche Mandeln dazugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen. Romana dazugeben, würzen und nochmals 2 bis 3 Minuten garen. Gemüse aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen und in tiefe Teller verteilen.

Mandelcreme mit Amaretto und Bittermandelöl abschmecken, aufmixen und über die Gemüse giessen. Die Champignons mit einem Trüffelhobel obenauf geben. Mit marinierten Wildkräutern dekorieren.

«Die Küche des «Malathounis» zeigt reichlich Kraft, Tiefgang und die ganz eigene Handschrift des Chefs.»
Guide Michelin 2015

Spargel mit Taleggio-Milch und Walnüssen

Rezept für 4 Personen



20 Stangen weisser Spargel
Salz (Herbamare), Pfeffer
100 ml Weisswein, 100 ml Gemüsebouillon (Herbamare), 1 El Zitronensaft
500 ml Milch
100 g Taleggio (ital. Weichkäse, ersatzweise Reblochon oder Gruyère)
2 EL Olivenöl, 1 El Zitronensaft
1 EL Noilly Prat
200 g gemischte junge Salattriebe (möglichst Wildkräutersalate mit Blüten)
1 EL Joghurt
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
4 EL grob gehackte geröstete Walnüsse

Spargel schälen und in eine Auflaufform legen. Würzen und mit Weisswein, Gemüsebrühe und Zitronensaft begiessen. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C etwa 40 Minuten garen. Abgedeckt auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Milch erhitzen und um etwa ein Drittel einkochen. Den Käse dazugeben und schmelzen lassen. Mixen und durch ein Sieb geben. Beiseite stellen.

Aus Zitronensaft, Olivenöl und Noilly Prat eine Vinaigrette rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salate marinieren.

Den Spargel auf Teller verteilen, die «Käsemilch» mit dem Joghurt mischen, aufmixen und über den Spargel geben. Die Salate obenauf legen und mit den Walnüssen und dem Schnittlauch bestreuen.