

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 7-8: Männer-Leiden Prostatitis

Rubrik: A. Vogel 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: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



KostProben
von
Joannis Malathounis



Geschmorte Gemüse à la Grecque

8 Artischocken
Saft einer Zitrone
1 Karotte
8 kleine Zwiebeln
4 kleine Chicorée
1 Zucchini
100 g Champignons

2 kleine Fenchel
200 ml Olivenöl
200 ml trockener Weisswein
1 TL Korianderkörner
1 TL Roh-Rohrzucker
30 g Sultaninen
100 g Tomatenwürfel

Die Artischockenböden auslösen, vierteln und in Zitronensaft legen. Die Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Alle anderen Gemüse schälen/putzen und in gleich grosse Stücke teilen. Die Gemüse in eine Pfanne legen. Öl und Weisswein angiessen, mit grobem Salz und den leicht zerdrückten Korianderkörnern würzen. Zucker und Sultaninen zufügen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Gemüse ca. 15 Min. schmoren lassen. Zugedeckt kaltstellen, am besten über Nacht. Auf Tellern anrichten, mit dem Sud nappieren (leicht überziehen) und die Tomatenwürfel darüberstreuen.

Joannis Malathounis' Tipp: Die beiden Rezepte dieses Monats sind sehr einfach, haben aber das «gewisse Etwas» der mediterranen Küche, was sie zu perfekten Sommergerichten macht.



Karotten mit Oliven-Petersilien-Pesto

400 g Karotten
1 Bund Petersilie
ca. 20 schwarze und grüne Oliven

1 Knoblauchzehe
Herbamare, Pfeffer
6 EL Olivenöl

Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser bissfest blanchieren; abschrecken. Petersilie abzupfen, grob hacken und mit Olivenöl und dem Knoblauch pürieren. Die Oliven klein schneiden und zum Petersilienpesto geben. Mit den Karotten vermengen.

Joannis Malathounis' Tipp: Mit Ziegenkäse, der ausgezeichnet dazu passt, wird aus dem Gericht eine leichte sommerliche Mahlzeit.