



KostProben  
von  
Joannis Malathounis



## Geschmorte Gemüse à la Grecque

8 Artischocken	2 kleine Fenchel
Saft einer Zitrone	200 ml Olivenöl
1 Karotte	200 ml trockener Weisswein
8 kleine Zwiebeln	1 TL Korianderkörner
4 kleine Chicorée	1 TL Roh-Rohrzucker
1 Zucchini	30 g Sultaninen
100 g Champignons	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 angiesse, 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 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie	Herbamare, Pfeffer
ca. 20 schwarze und grüne Oliven	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.