Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 4: **Typisch Frau : typisch Mann?**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vreni Gigers Bio-Küche

Bereits zum neunten Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet: «Vreni Gigers Jägerhof», das erste Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

Ziegenkäseravioli mit Bärlauch

Rezept für 4 Personen

Für den Nudelteig:
250 g Mehl
2 Eigelb (Eiweiss aufbewahren)
1 Ei
etwas Olivenöl, etwas Wasser

Alles zu einem glatten Teig kneten und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

300 g Ziegenfrischkäse
(z.B. Büscion di Capra, ein biologischer Ziegenfrischkäse aus dem Tessin, oder ein regional hergestellter Frischkäse)
Eiweiss für die Teigränder
3 EL Butter, 2 Bund Bärlauch

Den Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen. Rund ausstechen, mit wenig Eiweiss bestreichen und etwa einen Teelöffel Ziegenkäse auf das Teigblatt legen. Dann mit einem zweiten Teigblatt zudecken und die Ränder gut andrücken. In Salzwasser einige Minuten garen.
Den Bärlauch fein schneiden, Butter erwärmen, aber nicht zu heiss werden lassen, dann den Bärlauch zugeben. Die frisch gekochten Ravioli in der Butter schwenken und sofort servieren.

Vreni Gigers Tipp:
Die Ziegenkäseravioli eignen sich als Vorspeise oder kleines Hauptgericht. Sie schmecken gut mit Kräutern aller Art, z.B. mit Petersilie wie im Bild. Besonders fein sind sie jedoch mit frischem Bärlauch, der jetzt Saison hat.

«Die Chefin kocht seit Jahren auf höchstem Niveau – und ihre Kreativität ist ungebrochen.»
Gault & Millau

Maispouletbrust mit Orangennudeln

Rezept für 4 Personen

Für den Nudelteig:
150 g Mehl
300 g Hartweizendunst
4 Eier

Den Teig gut kneten und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine Spaghetti oder schmale Bandnudeln herstellen und in Salzwasser al dente kochen.

6 Brüstchen vom Maishuhn
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 EL Bratbutter
1 l (Bio-)Orangensaft
25 g Butter

Die Pouletbrust würzen und in heisser Bratbutter anbraten. Im Ofen bei 160 °C etwa 12 Minuten garen. Wenn das Fleisch gar ist, den Bratensaft mit etwas Wasser oder Bouillon ablöschen.
Den Orangensaft so lange reduzieren, bis er dickflüssig ist. Dann mit etwas Butter binden. Die frisch gekochten Nudeln direkt in den Orangensaft geben, schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Orangennudeln auf einen Teller geben, die Brust aufschneiden, dazu anrichten und mit etwas Bratensaft beträufeln.

Vreni Gigers Tipp:
Wenn Sie den Nudelteig nicht selbst machen möchten, können Sie natürlich auch fertige frische Pasta verwenden. Zu den Orangennudeln passen ausser Hähnchenbrust auch Kalbfleisch oder Entenbrust.