Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 6: Fürs Herz aktiv werden

Rubrik: A. Vogel Naturküche

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

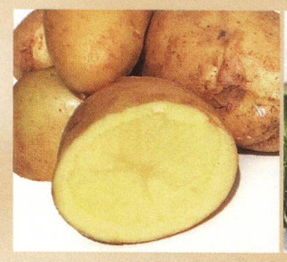
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

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



KostProben
von
Vreni Giger

Kalte Kartoffelsuppe mit Saiblingstatar

2 klein gewürfelte Zwiebeln
1 Stange Lauch (nur das Weisse), gewürfelt
1 EL Butter
400 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 l Gemüsebouillon
200 ml Sauerrahm (saure Sahne)
200 g Saiblingsfilet ohne Haut und Gräten
2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
1-2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 EL Zitronensaft

Eine Zwiebel und den Lauch in der Butter anschwitzen. Dann die Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebouillon auffüllen. 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren und würzen.
Mit dem Sauerrahm verfeinern, nochmals abschmecken; erkalten lassen.
Die Saiblingsfilets in kleine Würfel schneiden oder hacken. Die fein geschnittene Zwiebel und den Schnittlauch dazugeben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Erst kurz vor dem Servieren den Zitronensaft zugeben.

Das Fischtatar (eventuell mithilfe eines Rings) in der Mitte tiefer Teller anrichten. Die Ringe abziehen. Die Suppe mit dem Pürierstab aufschlagen und die aufgeschäumte Flüssigkeit angiessen, mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Vreni Gigers Tipp:
Die Suppe schmeckt ebenfalls hervorragend, wenn viele verschiedene Gartenkräuter untergemischt werden. Für diese Art des Anrichtens eignen sich zum Beispiel Kerbel, Kresse, Schnittlauch, Basilikum, Verveine (Zitronenverbene) oder Zitronenthymian.
Wunderschön sieht die Suppe mit essbaren Blüten angerichtet aus, zum Beispiel mit Blütenköpfchen von Kapuzinerkresse oder Borretsch.