

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 11: Lungenkrankheit COPD

Rubrik: 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: 21.02.2026

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

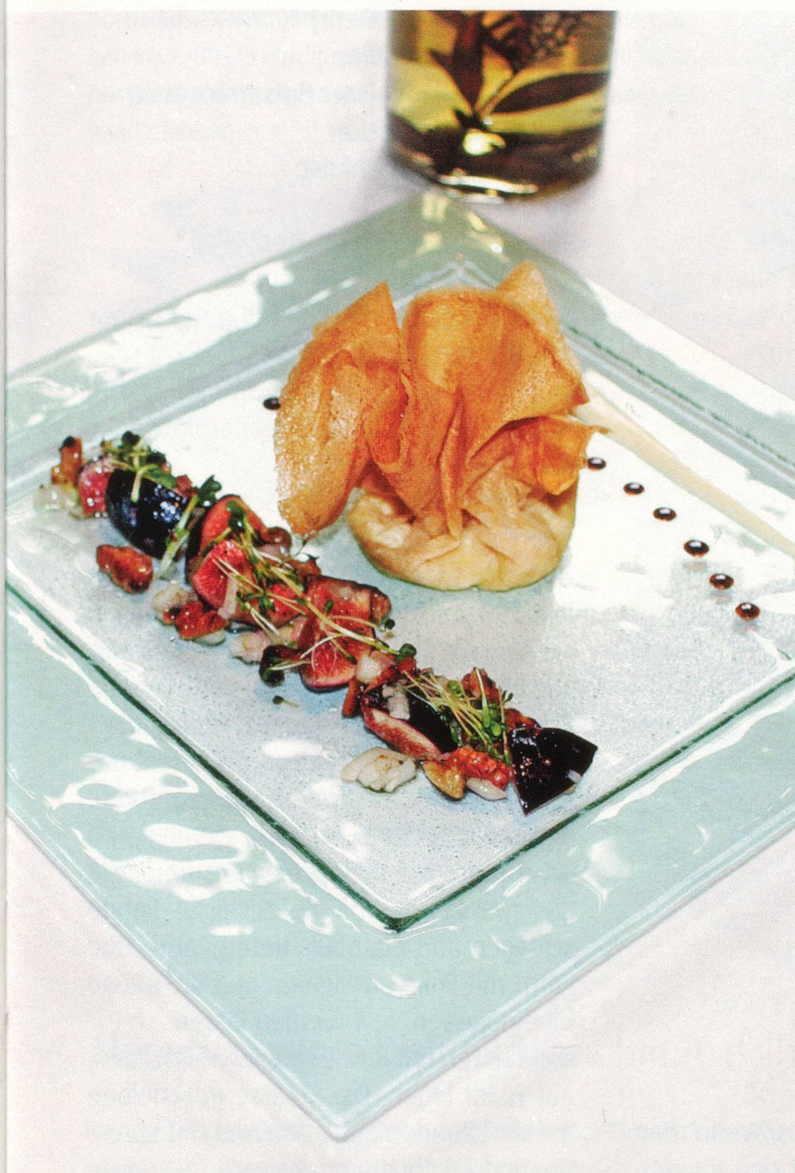


Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Küchenchefin im St.Galler «Jägerhof», dem einzigen Bio-Suisse-Knospe Restaurant der Schweiz.

Ziegenkäse im Brikteig mit Feigen-Baumnuss-Salat

Rezept für 4 Personen



150 g Ziegenfrischkäse
50 g Quark
1 EL Maizena
3 EL Pinienkerne
4 Brikteig-Blätter (z.B. in türkischen oder asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich)
8 Feigen
6 EL Baumnüsse (Walnüsse)
Balsamicoessig, Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer

Den Käse mit Quark und Maizena verrühren. Die Pinienkerne anrösten und in die Käsemasse geben. Die Brikteigblätter dünn mit Butter bestreichen, je ein Viertel der Käsemasse daraufgeben und zu Säckchen formen. Gebacken werden die Käsesäckchen am besten in Tartelettformen; etwa 10 Minuten bei 160 Grad.

Die Baumnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Die Feigen in Spalten schneiden, mit etwas Balsamicoessig und Olivenöl marinieren und auf einem Teller anrichten. Die gerösteten Nüsse darüberstreuen.

Die Ziegenkäse-Säckchen mit dem Feigensalat anrichten und mit Rucolablättern garnieren.

Vreni Gigers Tipp:

Dieses Gericht kann als Vorspeise oder als pikantes Dessert serviert werden.

«Vreni Giger tanzt virtuos auf dem höchsten Seil der Bioküche.»
Gault & Millau

Frischkäsemousse mit eingelegten Randen

Rezept für 4 Personen



Vreni Gigers Tipp: Besonders hübsch sieht es aus, wenn man die Masse in Ringformen abfüllt, den Ring auf den Randen anrichtet und ein kleines Kräutersalätchen hineinsteckt.

2 Randen (Rote Bete)
 $\frac{3}{4}$ l Gemüsebouillon
 1dl (100 ml) weisser Balsamicoessig
 2 EL Roh-Rohrzucker
 150 g Ziegenfrischkäse
 75 g Quark
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 2 Knoblauchzehen
 1 Blatt Gelatine oder ca. 0,5 g Agar-Agar
 100 g Rahm (süsse Sahne)
 je 1 Handvoll BioSnacky-Sprossen (z.B. Gourmet-Mischung) und Salatblätter

Randen schälen, in dünne Scheiben schneiden. Gemüsebouillon mit dem Essig, dem Zucker und etwas Salz aufkochen. Die Randen nur kurz in der Gemüsebouillon kochen, sie müssen noch knackig sein. Im Sud ziehen lassen.

Ziegenfrischkäse mit dem Quark glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und den gepressten Knoblauchzehen abschmecken. Gelatine oder Agar-Agar mit wenig Rahm erwärmen und auflösen, sofort unter die Käsemasse rühren. Die restliche Sahne schlagen und ebenfalls unterheben. Eine Form mit Folie auskleiden und die Masse hineingiessen, fest werden lassen.

Die Randen mit Küchenpapier abtrocknen, auf Teller legen. Die Mousse in Scheiben auf den Randen anrichten und mit Sprossen und Salatblättern garnieren. Das Ganze mit etwas Olivenöl beträufeln.