

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 2: Spucke muss sein

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: 29.01.2026

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



Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Küchenchefin im St.Galler «Jägerhof». Im Gault Millau 2010 erhielt die Spitzenköchin der Schweiz wieder 17 Punkte.

Feine Linsencremesuppe

Rezept für 4 Personen



1 EL Butter
1 kleine Zwiebel, 1 kleines Stück Sellerie
1 Stück Weisses vom Lauch
250 g rote geschälte Linsen
1,5 l Gemüsebouillon
1 Lorbeerblatt
3 dl (300 ml) Rahm (süsse Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer
eventuell etwas Kürbiskernöl

Für das Gemüsetartar in der Mitte:
½ Rüebli (Karotte), ¼ Sellerie
½ Lauch (nur das Weisse verwenden)
1 EL feines Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zwiebel, Sellerie und Lauch in kleine Stücke schneiden und in Butter andünsten, bis alles glasig ist. Die Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebouillon auffüllen, Lorbeerblatt hinzugeben und weich kochen. Wenn die Linsen gar sind, das Lorbeerblatt entfernen.

Rahm zugeben und alles ganz fein mixen. Die Suppe aufkochen, abschmecken und je nach Konsistenz eventuell verdünnen.

Für das Tartar alle Gemüse in kleine Würfel (Brunoise) schneiden und im Öl andünsten, bis sie knapp weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebrunoise in der Mitte des Tellers anrichten (eventuell mit Hilfe eines Förmchens oder Ausstechers), mit Suppe umfliessen lassen und nach Geschmack mit Kürbiskernöl garnieren.

«Die kreative Ostschweizer Grande Dame Vreni Giger: Grossartig!»
Gault & Millau

Warmer Ziegenkäse mit Linsensalat

Rezept für 4 Personen



Je 20 g braune, grüne, schwarze und rote Linsen
 ½ Karotte, ½ Stange Lauch, ¼ Sellerie
 1 kleine Zwiebel
 50 ml Randensaft (Rote-Bete-Saft)
 Olivenöl
 Salz (Herbamare), Pfeffer, Balsamico-Essig
 300 g Ziegenkäse
 Bienenhonig
 1 TL (möglichst frischer) gehackter Rosmarin
 2 Handvoll Nüsslisalat (Feldsalat)

Linsen – bis auf die roten – über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser anschliessend wegschütten und alle Linsen separat garen. Bei den roten Linsen aufpassen, sie sind sehr schnell weich. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden, mit Olivenöl andünsten, die Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Balsamico zugeben und in eine Schüssel geben. Jetzt den Randensaft zugeben, dadurch bekommt der Salat eine schöne Farbe. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Den Ziegenkäse auf ein Backblech legen (evtl. auf Backpapier), etwas Rosmarin daraufgeben und mit wenig Bienenhonig beträufeln. Bei maximaler Oberhitze gratinieren, anschliessend kurz stehen lassen, damit der Käse sich etwas festigt. Den Linsensalat anrichten, den Ziegenkäse dazulegen und mit etwas Salat garnieren.