Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 67 (2010)

Heft: 4: Unverblümt Neinsagen können

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: 08.08.2025

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.

Limonentorte

Die angegebenen Mengen sind für eine Springform von 24 Zentimeter Durchmesser gedacht.

Für den Boden:
200 g Pralinémasse (aus der Konditorei; ersatzweise kann man Nutella verwenden)
30 g Couverture
100 g Cornflakes

Für die 1. Schicht:
250 g Quark
2 Eigelb
2 Eiweiss
75 g Zucker (Roh-Rohrzucker)
3 Blatt Gelatine oder ½ TL Agar-agar (etwa 1,5 Gramm)
2 dl (200 ml) Rahm (süsse Sahne)

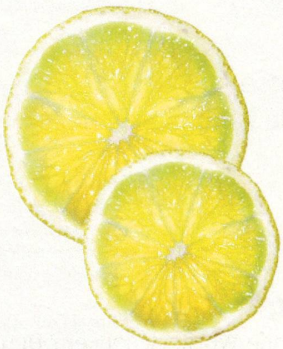
Für die 2. Schicht:
2 dl (200 ml) Limonensaft
2 Blatt Gelatine oder 1 Gramm Agar-agar
100 g Zucker (Roh-Rohrzucker)
2 dl (200 ml) Rahm (süsse Sahne)

Für die 3. Schicht:
1 dl (100 ml) Limonensaft
2 El Zucker (Roh-Rohrzucker)
1 Blatt Gelatine oder ¼ TL Agar-agar (etwa 0,5 Gramm)

Für den Tortenboden die Couverture mit der Pralinémasse im Wasserbad bei etwa 38 Grad schmelzen, dann die Cornflakes zugeben und verrühren. Die Masse auf

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

Limonentorte



dem Boden der Springform mit einem Löffel flach drücken und im Kühlschrank erkalten lassen.

Für die erste Schicht, die Quarkschicht, Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. Die Gelatine einweichen. Ausgedrückte Gelatine bzw. Agar-agar in etwas heissem Rahm auflösen und wieder abkühlen lassen. Dann zu der Eimasse geben.
Anschliessend den Quark zugeben, alles glatt rühren. Restliche Sahne sowie die Eiweisse steif schlagen und beides vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Diese Masse auf den vorbereiteten Boden giessen und wieder kalt stellen.

Für die zweite Schicht, die Limonenschicht, den Limonensaft aufkochen, den Zucker zugeben und auflösen. Die Gelatine einweichen und in der warmen Masse verrühren bzw. Agar-agar im heissen Saft auflösen. Abkühlen lassen.
Den Rahm steif schlagen. Wenn der Limonensaft abgekühlt ist, vorsichtig unterheben. Auf die Quarkmasse giessen und kalt stellen.

Für die dritte Schicht, das Gelée, die Gelatine einweichen. Den Limonensaft aufkochen, den Zucker und anschliessend Gelatine bzw. Agar-agar darin auflösen. Abkühlen lassen. Wenn das Gelée kalt, aber noch flüssig ist, auf die Torte giessen und wiederum kalt stellen.

Vreni Gigers Tipp: Eine fruchtige Torte für eine Zeit, in der es noch nicht allzuviel frische Früchte gibt. In kleinen Portionen mit einigen Blutorangenfilets serviert, ist die Limonentorte auch ein wunderbares Dessert für ein festliches Essen.