Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 67 (2010)

Heft: 6: Muskeln : Schutz der Gesundheit

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: 09.08.2025

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

Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

Gebratene Bodenseefelchen mit Spargel an Sauerampfer-Sauce

Rezept für 4 Personen

8 Felchenfilets
1 Bund Sauerampfer
150 ml Weisswein
70 ml Rahm (süsse Sahne)
30 g Butter
16 weisse Spargel
Salz, Pfeffer, Zucker
Butter oder Öl zum Braten

Felchenfilets mit der Pinzette entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen.
Sauerampfer waschen, Stiele ausschneiden. Blätter in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Für die Sauce den Weisswein mit den Sauerampferstielen reduzieren, bis noch etwa ein Viertel der Flüssigkeit übrig ist. Dann die Stiele entfernen, mit dem Rahm auffüllen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel schälen und in Salzwasser knapp garen. Der Spargel kann bis zum Servieren im Kochsud warm gehalten werden.

Felchenfilets je nach Dicke etwa 4 bis 6 Minuten braten.

Fortsetzung Seite 36

«Wo, wenn nicht hier im Bio-Knospen-Lokal, erlebt man sonst eine erstklassige Vegi-Küche?»
Gault & Millau

Sauce mit der kalten Butter aufmontieren (mit dem Schneebesen oder dem Mixer aufschlagen). Sauerampferstreifen bis auf einen Esslöffel in die Sauce geben.

Felchenfilets auf den Spargelstangen servieren und mit der aufgeschäumten Sauce beträufeln. Mit den restlichen Sauerampferstreifen garnieren.

Dazu passen junge Pellkartoffeln, Salzkartoffeln oder Risotto.

Vreni Gigers Tipp:
Bei diesem Gericht lässt sich weisser Spargel sehr schön mit grünem kombinieren. Dann brauchen Sie 8 Stangen weissen und 8 Stangen grünen Spargel.

Grüner Spargel wird nur im unteren Drittel geschält und kürzer gekocht als der weisse. Nach etwa vier bis fünf Minuten Kochzeit grünen Spargel in Eiswasser kurz abschrecken, damit er eine schöne Farbe behält.
Kurz vor dem Anrichten mit wenig Butter und etwas Spargelsud wärmen. Grüne und weisse Spargelstangen abwechselnd auf dem Teller arrangieren.