

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 9: Wenn man sein Leben vergisst

**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:** 10.01.2026

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



## Vreni Gigers Bio-Küche

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

# Mediterrane Mangold-Gnocchi

Rezept für 4 Personen



500 g Kartoffeln  
125 g Mehl  
1 Eigelb  
Salz, Muskat, Pfeffer  
500 g Mangold  
24 Cherrytomaten  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
1 EL Pinienkerne, 1 EL Oliven  
Olivenöl zum Braten  
Salz (Herbamare), Muskat, Pfeffer

Für den Gnocchiteig Kartoffeln kochen, pellen, durchs Sieb passieren und im Backofen bei 160 °C 10 Minuten trocknen lassen. Noch heiss mit Mehl und Eigelb vermischen, würzen und zu einem Teig kneten. Gnocchi formen, in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen, ca. 1 Minute ziehen lassen, dann in kaltem Wasser abschrecken.

Die weissen Mangoldstiele in gleichmässige Stücke schneiden, die grünen Blätter in Streifen. Das Weisse in Olivenöl anbraten, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und dazugeben. Stielansatz der Cherrytomaten entfernen, ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz garen, bis die Tomaten warm sind.

Gnocchi zum Mangold-Tomatengemüse geben und kurz mitbraten. Pinienkerne und Oliven zugeben, abschmecken. Kurz vor dem Servieren die geschnittenen Mangoldblätter zufügen und nochmals kurz schwenken. Nach Geschmack mit Parmesan servieren.

**Vreni Gigers Tipp:** Dieses Gericht lässt sich auch sehr gut mit Spinat zubereiten.

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

## Mangold-Ragout im Kräutercrêpe

Rezept für 4 Personen



300 ml Milch, 3 Eier, 120 g Mehl  
fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Estragon ...)  
500 g Mangold  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
100 ml Gemüsefond  
200 ml Rahm (süsse Sahne)  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
4 Eier, 100 ml Weissweinessig zum  
Pochieren

Milch, Eier und Mehl in einem Becher mit dem Stabmixer aufschlagen. Kräuter zugeben. Eine Bratpfanne mit Butter ausstreichen, dünne Crêpes backen, warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Butter andünsten. Mangoldstiele in mundgerechte Stücke schneiden, die Blätter in Streifen. Stiele mit den Zwiebeln andünnen, würzen, mit Gemüsefond ablöschen und weich garen. Dann den Rahm zugeben, die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen. Kurz vor dem Anrichten das Mangoldgrün zugeben, nochmals kurz aufkochen. Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen. Eier vorsichtig aufschlagen und in Tassen bereitstellen. Wenn das Wasser aufgekocht ist, Topf vom Herd ziehen. Eier vorsichtig ins Essigwasser gleiten und 5 bis 8 Minuten ziehen lassen - das Eiweiß sollte fest, das Eigelb noch flüssig sein. Mangoldragout auf den Crêpes anrichten, je ein pochiertes Ei daraufgeben. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

**Vreni Gigers Tipp:** Auch dieses Gericht schmeckt mit Spinat ebenso fein.