Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 11: Zentrale Rolle : Pankreas

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: 03.10.2025

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

Vreni Gigers Bio-Küche

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

Apfelrösti mit Bauernhofquark

Rezept für 4 Personen

4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop, Cox Orange)
2 EL Maizena (Speisestärke)
1 EL gehackte Nüsse (Baum-/Walnüsse oder Haselnüsse)
1 EL Rosinen
200 g Vollmilchquark
50 g Roh-Rohrzucker
1 Prise Zimt
1 EL Butter

Geschälte und entkernte Äpfel mit der Röstiraffel raffeln und mit dem Maizena, den Nüssen und den Rosinen mischen. Sind die Äpfel sehr sauer, eventuell etwas Zucker zugeben.
Den Quark glatt rühren und mit Zucker und etwas Zimt abschmecken.
In einer Bratpfanne die Butter schmelzen. Die Apfelmasse zu einer bzw. mehreren Rösti, also flachen, runden Küchlein, formen und auf beiden Seiten goldgelb braten.
Die Rösti anrichten und den «Bauernhofquark» dazu servieren.

Vreni Gigers Tipp: Dieses einfache Gericht eignet sich sowohl als spätherbstliches Dessert wie auch als süsses Hauptgericht, z.B. als kleines warmes Abendessen.
Sehr hübsch sieht das Dessert aus, wenn man es wie auf dem Foto mit einem in dünne Scheiben geschnittenen Apfelviertel garniert.

«Berühmteste Bioköchin des Landes.»
Gault & Millau

Jogurtterrine mit Gewürzäpfeln

Rezept für 4 Personen

Für den Biskuitteig:
5 Eier, 150 g Roh-Rohrzucker
75 g Mehl, 75 g Maizena (Speisestärke)
50 g Butter
Für die Jogurtmasse:
200 g Naturjogurt, 100 g Rohrzucker
100 ml Rahm (süsse Sahne)
2 g Agar-Agar oder 4 Blatt Gelatine
Für die Gewürzäpfel:
150 g Roh-Rohrzucker, 200 ml Weisswein, Vanilleschote, Zimt, Kardamom
4 Äpfel

Eier mit dem Zucker auf einem Wasserbad warm schlagen, bis die Masse sehr cremig wird und dickflüssig fliesst. Dann in einer auf Eiswürfeln stehenden Schüssel kalt schlagen. Mehl, Maizena sowie die ganz leicht angebräunte Butter vorsichtig unterheben. Teig auf Backpapier streichen und bei 160 °C 10 bis 15 Minuten im Ofen backen. Das Biskuit passend zurechtschneiden, so dass es den Boden einer Terrinen- oder Cakeform abdeckt
Jogurt mit Zucker verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Gelatine bzw. Agar-Agar im Rahm auflösen und zum Jogurt geben. Jogurtmasse in die mit Biskuit ausgelegte Form giessen und erstarren lassen.
Zucker in einer Pfanne karamelisieren lassen und mit Weisswein ablöschen. Aufkochen und die Gewürze zugeben, den Sud etwas ziehen lassen. Die geschälten Äpfel in Stücke schneiden, im Sud aufkochen und einige Minuten langsam ziehen lassen. Mit der in Portionen geteilten Jogurtterrine servieren.