Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 2: Demenz : wer kümmert sich um Mama-Papa?

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: 10.12.2025

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.

Randentartar mit Käsemousse

Rezept für 4 Personen

2 Randen (Rote Bete)
1 kleiner Apfel
1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl, 1 EL Aceto Balsamico
Salz (Herbamare), Kümmel, Pfeffer
150 g Ziegenfrischkäse,
75 g Quark
2 Knoblauchzehen
1 Blatt Gelatine oder 0,5 g Agar-Agar
100 ml Rahm (Sahne)
frische Sprossen (BioSnacky)

Die Randen in Wasser mit Salz und etwas Kümmel weichkochen. Erkalten lassen, schälen und in feine Würfel schneiden. Apfel und Zwiebel schälen, ebenfalls fein würfeln und mit den Roten Beten mischen. Mit Öl und Essig anmachen, mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen und nach Wunsch mit etwas Zucker abschmecken.
Den Käse mit dem Quark glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und den gepressten Knoblauchzehen würzen. Gelatine einweichen, mit wenig Rahm erwärmen und auflösen bzw. Agar-Agar etwa 2 Minuten in etwas Sahne aufkochen. Sofort unter die Käsemasse rühren. Den restlichen Rahm schlagen und unter die Masse heben. Eine Form mit Folie auskleiden und die Masse hineingiessen, im Kühlschrank fest werden lassen.
Die Randen flach auf dem Teller anrichten. Eine Nocke der Käsemousse abstechen und auf das Tatar legen, mit Sprossen garnieren.

Vreni Gigers Tipp:
Raffiniert und würzig ist es, die Käsemousse mit Meerrettich zuzubereiten.

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

Randen-Tortellini

Rezept für 4 Personen

Zutaten für den Nudelteig:
250 g Mehl, 1 Ei, 2 Eigelb
etwas Olivenöl und Wasser

Zutaten für die Tortellini:
3 Randen (Rote Bete)
Salz (Herbamare), Pfeffer

Spinatblätter und Zebraranden (innen hübsch gemusterte Rote Bete, nicht überall erhältlich) für die Garnitur

Achtung, dieses Rezept hat eine längere Zubereitungszeit!

Aus den Teigzutaten einen glatten Teig kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen. Randen in Salzwasser weichkochen, schälen, in grobe Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Olivenöl beträufeln. Dann eine Nacht lang bei 50 Grad im Ofen trocknen lassen. Die Ofentür sollte einen Spalt offen bleiben, damit die Flüssigkeit verdunsten kann.

Am nächsten Tag die konfierten Randen in feine Würfel schneiden, wenn nötig, noch etwas abschmecken. Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen, rund ausstechen, mit den Randen füllen und zu Tortellini formen. In Salzwasser kurz kochen, dann mit etwas Butter schwenken und anrichten. Mit Zebraranden und Spinatblättern garnieren .

Vreni Gigers Tipp: Zu den Tortellini kann man leicht in Butter und etwas Zucker geschwenkte Randen servieren und frischen Meerrettich darüberraffeln.