Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 4: Nicht sauer sein

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.

Cremige Polenta

Rezept für 4 Personen

1 l Bouillon oder Gemüsebrühe
1 EL Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle, Muskat
200 g «Bramata»-Maispolenta
350 ml Milch
100 g Butter
etwas Parmesankäse, gerieben

«Bramata» ist eine traditionelle, lang kochende Polenta aus grob gemahlenem Maisgries.

Bouillon oder Gemüsebrühe mit den Schalotten, Knoblauchzehen und Gewürzen aufkochen. Die Polenta zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.
Dann die Milch dazugiessen, gut umrühren und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Butter einrühren (nach Wunsch können Sie die Buttermenge auch verringern) und mit etwas geriebenem Parmesan abschmecken.

Vreni Gigers Tipp: Sie mag unscheinbar aussehen, aber diese cremige Polenta schmeckt wunderbar und ist besonders fein zu einem Pilz- oder Gemüseragout.

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

Polenta mit Gorgonzola überbacken

Rezept für 4 Personen

1 l Bouillon oder Gemüsebrühe
1 EL Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
200 g «Bramata»-Maispolenta
350 ml Milch
50 g Butter
Apfelmus (Menge abhängig von der Grösse der Gratinform)
etwa 200 g Gorgonzola (Menge abhängig von der Grösse der Gratinform)

Polenta zubereiten wie im Rezept auf Seite 35 angegeben. Die fertige Polenta noch heiss in eine Gratinform füllen und mit einer einen Zentimeter dicken Schicht Apfelmus bestreichen. Gorgonzola in dünne Scheiben schneiden und auf die Apfelmusschicht legen. Bei Oberhitze im Backofen etwa 10 Minuten überbacken.

Vreni Gigers Tipp: Diese würzige Variante der Polenta ist ein eigenständiges Gericht, gut geeignet auch für ein warmes Abendessen.