

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 6: Besser schlafen mit Duft?

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: 02.05.2026

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.

Lauwarmer Spargelsalat

Rezept für 4 Personen

12 Spargel
 2 hartgekochte Eier
 100 g Gemüsebrunoise (in sehr kleine Würfelchen geschnittenes Gemüse, z.B. Karotten, Sellerie, Lauch, Paprika)
 50 ml Olivenöl
 50 ml Balsamico-Essig
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 einige Radieschen, Brunnenkresse oder Kerbel, essbare Blüten (z.B. von Borretsch, Gänseblümchen, Geissblatt, Hornveilchen oder Stiefmütterchen, Salbei, Schnittlauch, Vergissmeinnicht)
 nach Belieben 4 Scheiben Rohschinken, in Streifen geschnitten

Den Spargel schälen und in Salzwasser knackig gar kochen.

Die Eier fein hacken und mit den Gemüsewürfeln vermischen. Essig und Öl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je drei Spargel auf einen Teller legen und die Sauce darübergeben. Wenn gewünscht, Rohschinken dazu legen.

Mit Kräutern, feinen Radieschenscheiben oder -würfeln und Blüten garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Der Spargelsalat und das «Spargelragout im Teigblatt» auf Seite 36, in zwei Gängen serviert, ergeben ein feines sommerliches Spargelmenü.



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

Spargelragout im Teigblatt

Rezept für 4 Personen

Nudelteig:

250 g Mehl, 2 Eigelb, 1 Ei
etwas Olivenöl, etwas Wasser

20 Spargel
etwas Spargelfond
100 ml Rahm (süsse Sahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer
4 ganze Eigelb
feines Paniermehl, Öl zum Frittieren

Aus den Teigzutaten einen glatten Teig kneten und eine Stunde ruhen lassen. Dünn ausrollen, vier Blätter ausschneiden und in Salzwasser al dente kochen. Spargel schälen und in einem Fond aus Wasser, Salz und etwas Butter knackig kochen. Herausnehmen, in Stücke schneiden. Etwas Spargelfond mit dem Rahm leicht einkochen. Spargelstücke in die Sauce geben und abschmecken. Auf den Teigblättern anrichten und warmhalten. Eigelbe nacheinander sanft in ein Häufchen Paniermehl gleiten lassen und sehr vorsichtig wenden – sie müssen ganz bleiben. Mit einer Schaumkelle panierte Eigelbe in heisses Öl geben und nach 30 Sekunden wieder herausnehmen. Vorsichtig abfetten und auf dem Ragout anrichten. Vor dem Servieren anstecken, so dass das Eigelb flüssig herausläuft.

Vreni Gigers Tipp: Fein ist dieses Ragout auch mit einer Mischung aus weissem und grünem Spargel. Grünen Spargel knapper gar kochen. Und wenn Ihnen die panierten Eigelbe zu knifflig sind – das Ragout schmeckt auch ohne sie!

