

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 9: Mit Parkinson leben

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.

Tomatensuppe

Rezept für 4 bis 6 Personen



1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 100 ml Olivenöl
 1 kg Tomaten aus der Dose (Pelati)
 Salz (Herbamare Spicy)
 Pfeffer aus der Mühle
 nach Belieben etwas Zucker
 eine Handvoll frische Basilikumblätter
 etwas geschlagener Rahm (süsse
 Sahne) für die Garnitur

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden und im Olivenöl andünsten. Von den Tomaten eventuell noch vorhandene Hautreste und Stielansätze entfernen. Tomaten und Saft zugeben und aufkochen.

Auf kleiner Flamme die Suppe 2 bis 3 Stunden köcheln lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und eventuell mit Zucker abschmecken; gut durchmischen.

Beim Servieren nach Belieben etwas geschlagenen Rahm auf die Suppe geben und mit den Basilikumblättchen bestreuen.

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

Gefüllte Peperoni/Gefüllte Paprika

Rezept für 4 bis 6 Personen



6 rote Peperoni (Paprikaschoten)*
300 g fertig gekochten Risotto (Reste vom Vortag)
300 g Gemüse, z.B. Zucchini, Karotten, gelbe Peperoni (Paprika), Auberginen
100 g Bergkäse
500 g frische Tomaten
2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker

* Was in Deutschland Paprika heisst, sind in der Schweiz Peperoni. Unter Peperoni versteht man in Deutschland wiederum kleine, scharfe Pfeffer-/Chilischoten – diese heissen in der Schweiz Peperoncini.

Das Gemüse klein schneiden, in Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Reis mit dem Gemüse vermischen, den Käse zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von den Peperoni bzw. Paprikaschoten den Deckel abschneiden, die Früchte entkernen. Mit der Reismasse füllen und den Deckel wieder aufsetzen. In einer Form in den auf 160° C vorgeheizten Ofen geben und 40 Minuten garen.

Tomaten in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Streifen schneiden, in Butter andünsten. Tomaten zugeben und einige Minuten dünsten – die Tomaten sollten weich und warm sein, aber nicht verkochen. Tomatengemüse mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Zucker abschmecken. Anrichten und die gefüllten Peperoni daraufgeben.