Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 11: Männerfreud, Männerleid

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.

Herbstlicher Gemüseeintopf mit Wirsing

Rezept für 4 Personen

1 kleiner Kopf Wirsing
2 Karotten
1 kleiner Sellerie
1 Stange Lauch
1-2 EL Butter
3 grosse Kartoffeln
1 l Gemüsebouillon (Plantaforce)
Salz (Herbamare)
Pfeffer, Muskat
nach Wunsch:
200 g Speck in Würfeln

Alles Gemüse in kleine Würfel bzw. Rauten (Wirsing) schneiden. Wirsing, Karotten, Sellerie und Lauch mit Butter andünsten, bis das Gemüse glasig ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Eintopf nicht ganz fleischlos sein soll, die Speckwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsebouillon auffüllen. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme etwa 30 bis 40 Minuten garen.
Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat und eventuell etwas Zucker abschmecken.

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

Birnen-Wirsinggratin

Rezept für 4 Personen

1 mittelgrosser Kopf Wirsing
6 weiche Birnen
200 ml Rahm (süsse Sahne)
2 EL Butter
Salz (Herbamare)
Pfeffer
Roquefort zum Gratinieren
Nach Wunsch: 2 bis 3 Scheiben Rohschinken pro Portion

Den Wirsing in feine Streifen schneiden und mit der Butter andünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rahm zugeben und leicht einkochen.

Die Birnen schälen, in Spalten schneiden und in einer Gratinform auslegen. Den Wirsing darüber giessen, mit Roquefortscheiben belegen und bei Oberhitze gratinieren.

Vreni Gigers Tipp: Vor dem Servieren dünn geschnittene Scheiben eines guten rohen Schinkens auf dem heissen Gratin verteilen und sofort servieren.