

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 1: Männer-Depression

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: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

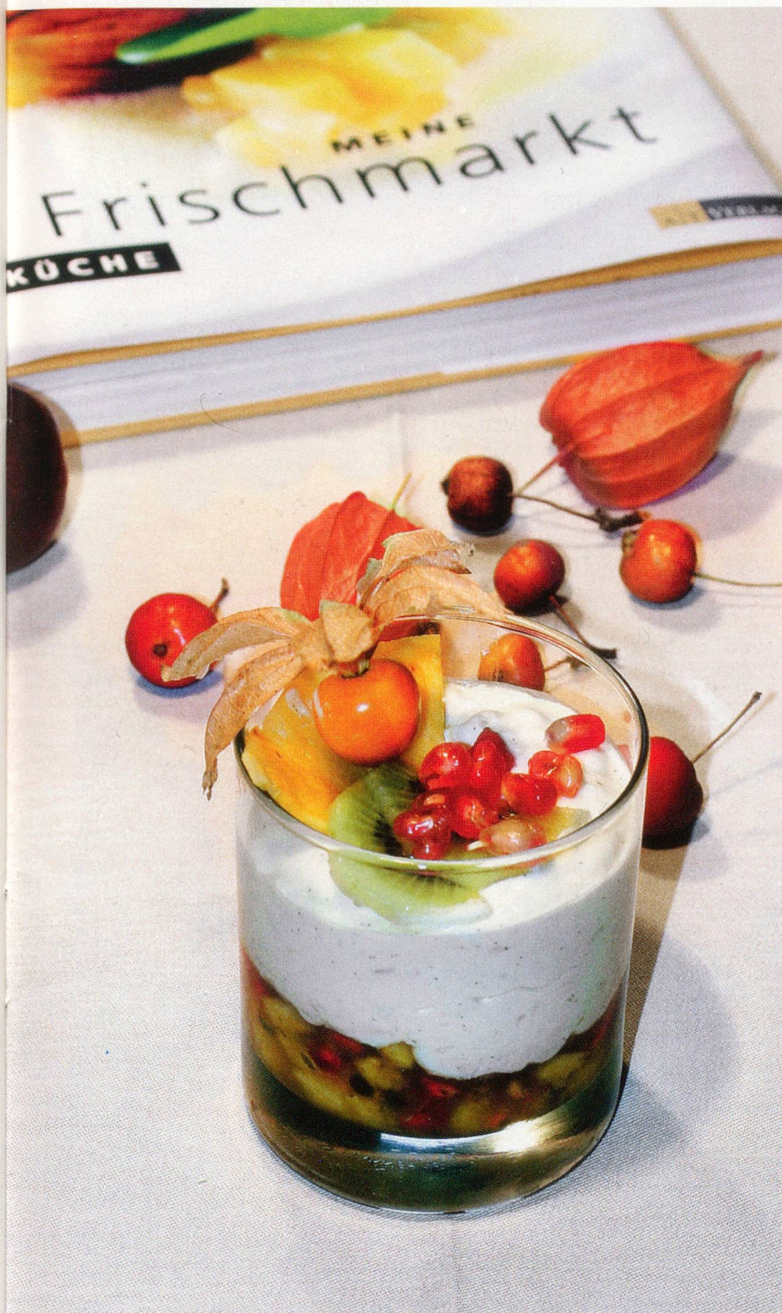


Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz. Neu: Ihr erstes Kochbuch «Meine Frischmarkt-Küche».

Milchreisbecher mit würzigen Früchten

Rezept für 4 Personen



400 ml Milch
 ½ Vanilleschote, 1 Prise Salz
 80 g Rundkornreis (Carnaroli)
 40 g Rohrzucker
 100 g Mascarpone
 200 g geschlagener Rahm
 (Schlagsahne)

Für die Früchte:
 100 g Rohrzucker, 200 ml Wasser
 2 Limonenblätter, 2 Kardamomkapseln,
 etwas Ingwer
 ¼ Ananas, 2 Orangen, 1 Grapefruit
 2 bis 3 Passionsfrüchte, 2 Kiwis
 ½ Granatapfel

Für den Milchreis Milch mit der Vanilleschote und einer Prise Salz aufkochen. Reis in die kochende Milch geben. Auf kleinem Feuer einkochen, bis er gar ist und die Milch aufgesogen hat.

Zucker im warmen Milchreis verrühren und auflösen, alles erkalten lassen. Mascarpone unter den Milchreis mischen und geschlagenen Rahm vorsichtig unterheben.

Für die Früchte Zucker mit Wasser, Limonenblättern, Kardamom und Ingwer aufkochen, den Sud etwas ziehen und dann erkalten lassen.

Die Früchte schälen/vorbereiten und würfeln. Mit dem kalten Sud übergießen und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Zum Anrichten die Früchte in Gläser verteilen, etwas Milchreiscreme darübergeben und den restlichen Fruchtsalat auf dem Milchreis verteilen.

«Die kreative Ostschweizer Grande Dame Vreni Giger: Grossartig!»
Gault & Millau

Quarkknödel mit Nougat

Rezept für 4 Personen

400 ml Weisswein
400 ml Wasser
600 g Rohrzucker
200 g Himbeeren tiefgekühlt
1 Vanilleschote, 2 Nelken
1 Zimtstange, 4 Pimentkörner
2 Sternanis
12 Mandarinen

120 g abgetropfter Vollmilchquark
20 g Butter, 45 g Rohrzucker
Vanillemark, 1 Ei
40 g weisses Paniermehl
10 g Mehl
100 g Nougat
Zimt, Rohrzucker und Paniermehl zum Wenden

Dieses Rezept braucht Zeit: Es muss einen Tag im Voraus vorbereitet werden.

Wasser, Wein, Zucker, Himbeeren und alle Gewürze aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Die ganzen Mandarinen mit einem Messer schälen, so dass keine weisse Haut mehr zu sehen ist. Den heissen Sud über die Früchte giessen (sie müssen bedeckt sein). Die Mandarinen im Sud 24 Stunden ziehen lassen.

Etwa 500 g Quark in ein Passiertuch (Windel) geben und über Nacht aufhängen, damit die Flüssigkeit abläuft.

120 g abgetropften Quark abwiegen. Butter mit Zucker schaumig rühren, Vanillemark und das Ei zugeben. Alles mit dem Quark, Paniermehl und Mehl vermischen. Nougat in nussgrosse Kugeln rollen, mit der Quarkmasse Knödel formen und das Nougat gut in die Mitte des Knödels einpacken. Salzwasser aufkochen, die Knödel ins kochende Wasser geben und sofort den Topf vom Herd nehmen, damit sie unter dem Siedepunkt pochieren können. Wenn sie sich druckfest anfühlen, die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in Paniermehl mit Rohrzucker und etwas Zimt wenden.

Die Mandarinen fein aufschneiden und auf Teller anrichten. Ein wenig Mandarinen-sud reduzieren und als Sirup über die aufgeschnittenen Früchte giessen. Knödel auf dem Mandarincarpaccio servieren.

