Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 4: Typisch Frau : typisch Mann?

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: 01.10.2025

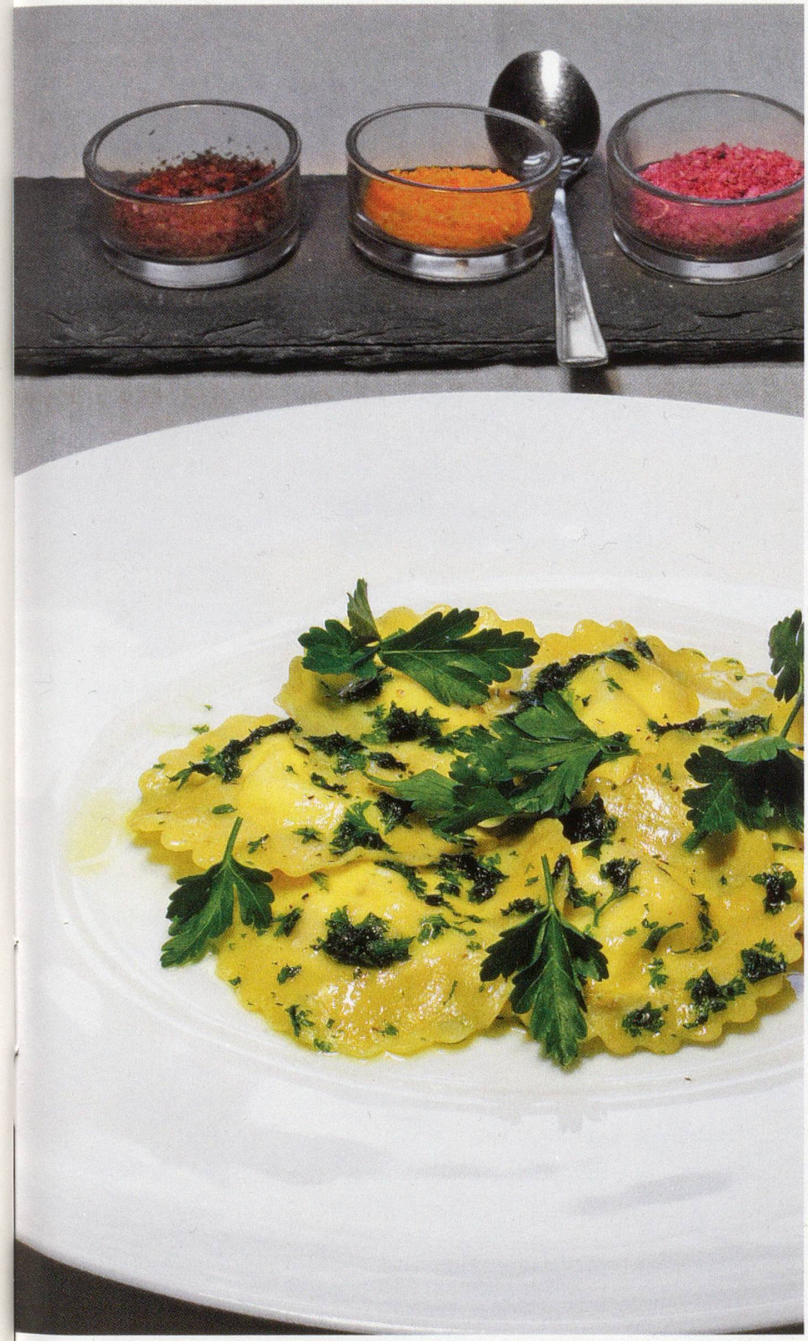
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vreni Gigers Bio-Küche

Bereits zum neunten Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet: «Vreni Gigers Jägerhof», das erste Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

Ziegenkäseravioli mit Bärlauch

Rezept für 4 Personen



Für den Nudelteig:
250 g Mehl
2 Eigelb (Eiweiss aufbewahren)
1 Ei
etwas Olivenöl, etwas Wasser

Alles zu einem glatten Teig kneten und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

300 g Ziegenfrischkäse
(z.B. Büscion di Capra, ein biologischer Ziegenfrischkäse aus dem Tessin, oder ein regional hergestellter Frischkäse)
Eiweiss für die Teigränder
3 EL Butter, 2 Bund Bärlauch

Den Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen. Rund ausstechen, mit wenig Eiweiss bestreichen und etwa einen Teelöffel Ziegenkäse auf das Teigblatt legen. Dann mit einem zweiten Teigblatt zudecken und die Ränder gut andrücken. In Salzwasser einige Minuten garen.
Den Bärlauch fein schneiden, Butter erwärmen, aber nicht zu heiss werden lassen, dann den Bärlauch zugeben. Die frisch gekochten Ravioli in der Butter schwenken und sofort servieren.

Vreni Gigers Tipp:
Die Ziegenkäseravioli eignen sich als Vorspeise oder kleines Hauptgericht. Sie schmecken gut mit Kräutern aller Art, z.B. mit Petersilie wie im Bild. Besonders fein sind sie jedoch mit frischem Bärlauch, der jetzt Saison hat.

«Die Chefin kocht seit Jahren auf höchstem Niveau – und ihre Kreativität ist ungebrochen.»
Gault & Millau

Maispouletbrust mit Orangennudeln

Rezept für 4 Personen

Für den Nudelteig:
150 g Mehl
300 g Hartweizendunst
4 Eier

Den Teig gut kneten und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine Spaghetti oder schmale Bandnudeln herstellen und in Salzwasser al dente kochen.

6 Brüstchen vom Maishuhn
Salz (Herbamare), Pfeffer
2 EL Bratbutter
1 l (Bio-)Orangensaft
25 g Butter

Die Pouletbrust würzen und in heisser Bratbutter anbraten. Im Ofen bei 160 °C etwa 12 Minuten garen. Wenn das Fleisch gar ist, den Bratensaft mit etwas Wasser oder Bouillon ablöschen.
Den Orangensaft so lange reduzieren, bis er dickflüssig ist. Dann mit etwas Butter binden. Die frisch gekochten Nudeln direkt in den Orangensaft geben, schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Orangennudeln auf einen Teller geben, die Brust aufschneiden, dazu anrichten und mit etwas Bratensaft beträufeln.

Vreni Gigers Tipp:
Wenn Sie den Nudelteig nicht selbst machen möchten, können Sie natürlich auch fertige frische Pasta verwenden. Zu den Orangennudeln passen ausser Hähnchenbrust auch Kalbfleisch oder Entenbrust.