

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 6: Ferienzeit : Reise- und Urlaubskrankheiten

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: 11.01.2026

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.

Artischocken mit Morchel-Spargel-Ragout

Rezept für 4 Personen



4 mittelgrosse Artischocken
200 ml Olivenöl, 200 ml Weisswein,
200 ml Wasser
Thymian, Rosmarin
1 Zwiebel, 1 EL Butter
300 g Morcheln, gut gewaschen
12 Spargel, geschält
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 ml Weisswein
200 ml Rahm (süsse Sahne)

Artischocken waschen und putzen. Damit sie nicht braun werden, sofort in Zitronenwasser geben. Olivenöl, Wasser und Wein mit den Kräutern aufkochen. Die Artischocken darin garen, anschliessend erkalten lassen. Die Artischockenböden auslösen und das Heu entfernen. Wenn das Morchel-Spargel-Ragout fast fertig ist, die Böden in wenig Sud wieder erwärmen.

Die Zwiebel fein hacken und in Butter andünsten. Die Morcheln dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weisswein ablöschen und leicht einreduzieren lassen. Den Rahm zugeben und nochmals leicht einkochen.

Die Spargel knackig kochen. Die Spitzen für die Garnitur abschneiden. Den Rest in kleine Stücke teilen und in das Morchelragout geben. Das Ragout auf den warmen Artischockenböden anrichten und mit den Spargelspitzen garnieren.

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

Gnocchi mit Artischocken

Rezept für 4 Personen



500 g getrocknete* Kartoffeln
125 g Mehl, 1 Eigelb
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
4 Artischocken
200 ml Olivenöl, 200 ml Weisswein,
200 ml Wasser, Thymian, Rosmarin
2 EL Pinienkerne, 12 Salbeiblätter
1 EL schwarze Oliven, fein geschnitten
2 EL getrocknete Tomaten, fein geschnitten
Parmesan

Kartoffeln durch ein Sieb passieren, noch warm mit Mehl und Eigelb vermischen, würzen und zu einem Teig kneten. Gnocchi formen, in Salzwasser aufkochen und etwa eine Minute ziehen lassen. In kaltem Wasser abschrecken.

Artischocken waschen und putzen, in Zitronenwasser geben. Olivenöl, Wasser und Wein mit den Kräutern aufkochen. Die Artischocken darin garen, erkalten lassen. Die Artischockenböden auslösen und das Heu entfernen.

Böden in Schnitze schneiden und mit den Pinienkernen in Olivenöl anrösten. Salbeiblätter zugeben, kurz mitsrösten, dann Oliven und Tomaten zugeben. Die Gnocchi in der gleichen Pfanne leicht anbraten. Mit Parmesanspänen bestreuen und servieren.

*Für die Zubereitung der Gnocchi werden frisch gekochte Kartoffeln mit Schale im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad etwa 20 Minuten ausgedämpft, noch heiß gepellt und dann durchpassiert.