Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 9: Schmerz

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: 13.12.2025

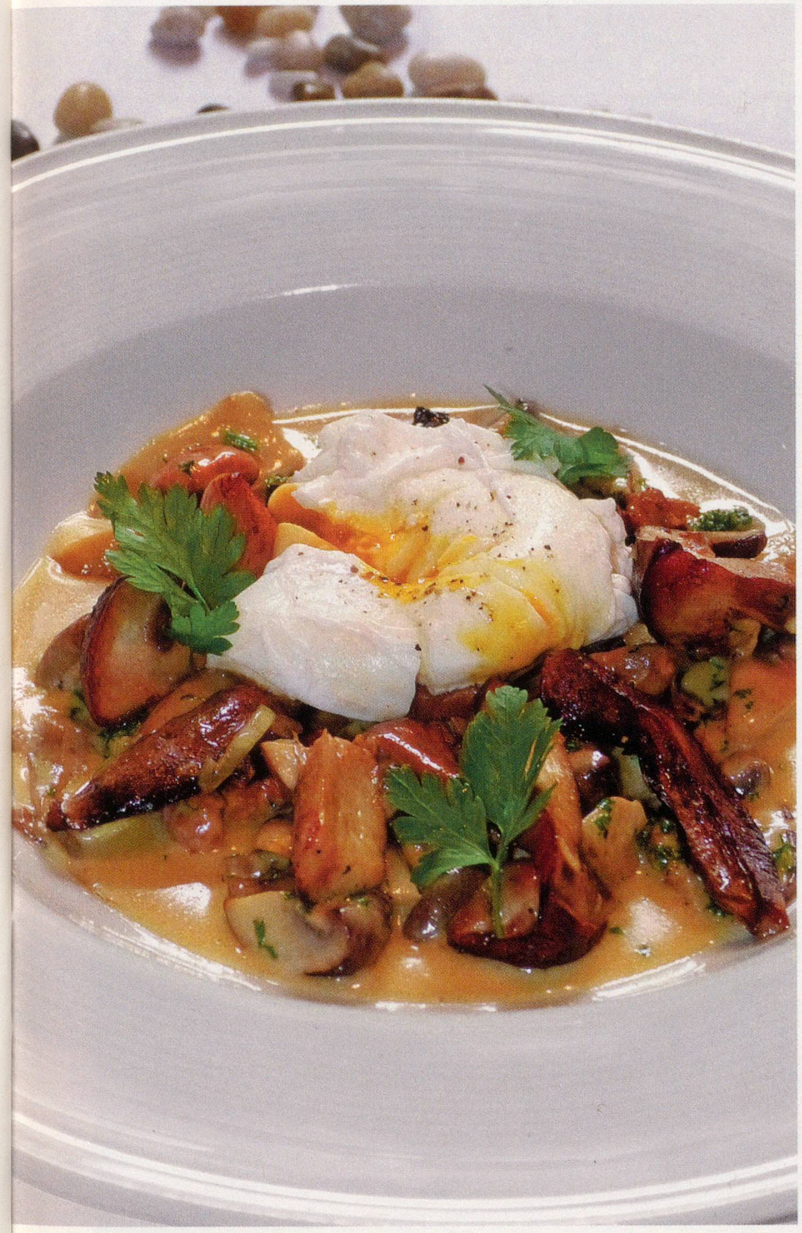
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

Pilzragout mit pochiertem Ei

Rezept für 4 Personen



1 Zwiebel
2 EL Butter
100 g Eierschwämme (Pfifferlinge)
100 g Champignons
100 g Kräuterseitlinge
100 g Shiitakepilze
100 g Steinpilze
Salz (Herbamare), Pfeffer
50 ml Weisswein
300 ml Rahm (süsse Sahne)
4 Eier
weisser Essig zum Pochieren

Die Zwiebel fein hacken und in Butter andünsten. Die gut geputzten und gewaschenen, in mundgerechte Stücke geteilten Pilze – bis auf die Steinpilze – zur Zwiebel geben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weisswein ablöschen und leicht einreduzieren lassen. Dann mit Rahm auffüllen und nochmals etwas reduzieren lassen. Die Steinpilze in Scheiben schneiden und in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
Wasser aufkochen, etwas Essig zugeben, die Eier vorsichtig in eine Tasse aufschlagen und dann ins kochende Wasser gleiten lassen. Topf zur Seite ziehen, das Wasser darf nicht mehr kochen.
Die Eier etwa 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Das Pilzragout in tiefen Tellern anrichten, Eier darauf legen und die gebratenen Steinpilze darübergeben.

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

Herbstlicher Pilzrisotto

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
250 g Risottoreis* (Carnaroli)
Salz (Herbamare)
100 ml Weisswein
700 ml Gemüsefond (Plantaforce)
400 g Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge o.ä.)
50 g Butter, 50 g Parmesan

Die Zwiebeln fein hacken und im Öl andünsten. Den Risottoreis zugeben, kurz mitdünsten und mit etwas Salz würzen. Mit dem Weisswein ablöschen, etwas reduzieren lassen und ein Drittel des Gemüsefonds dazugiessen. Auf kleiner Stufe langsam köcheln, dabei immer wieder rühren.
Wenn der Gemüsefond eingekocht ist, das nächste Drittel dazu giessen, bis die komplette Brühe aufgebraucht ist. Der Risotto sollte weich sein, aber doch noch etwas Biss haben.
Die Pilze putzen, waschen, kleinschneiden. In Butter anbraten, mit ganz wenig Weisswein ablöschen, zum Risotto geben. Den Reis mit Parmesan und Butter cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls der Risotto zu dickflüssig sein sollte, nochmals etwas Weisswein oder Gemüsefond dazugiessen – er muss cremig bleiben.

*Je nach Einsatz des Gerichtes als Vorspeise, Beilage, Zwischengang oder (einziges) Hauptgericht evtl. bis zu 400 g Reis und entsprechend mehr Flüssigkeit verwenden.