

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 11: Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte

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: 29.01.2026

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



Vreni Gigers Bio-Küche

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

Ofenkürbis mit Kartoffeln

Rezept für 4 Personen



1 mittelgrosser Potimarron-Kürbis
3 Zwiebeln
4 grosse Kartoffeln
100 ml Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer
Rosmarin, Thymian

Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Nicht schälen!

Die Frucht in etwa 2 Zentimeter dicke Spalten schneiden, in eine Gratinform oder direkt auf ein Ofenblech legen. Die Zwiebeln schälen und sechsteln, die Kartoffeln ebenfalls schälen und in Spalten schneiden.

Alles zum Kürbis geben, mit Salz und Pfeffer würzen, das Olivenöl darübergießen und im Ofen bei 160 °C 30 Minuten garen. Nach dieser halben Stunde Thymian und Rosmarin dazugeben und nochmals 5 Minuten im Ofen belassen.

Vreni Gigers Tipp: Dieses einfache herbstliche Gericht ist optisch und geschmacklich ein Genuss. Es kann als eigenständige vegetarische Mahlzeit oder in reduzierter Menge als aromatische Beilage serviert werden.

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

Kürbisgnocchi

Rezept für 4 Personen



- 800 g Kürbis (z.B. Hokkaido, Potimarron oder Butternuss)
- 1 Zwiebel
- 4 EL Butter
- 150 g Mehl
- 2 Eigelb
- Salz (Herbamare Spicy)
- Pfeffer, Muskat
- 200 g Kürbisstückchen zum Braten
- extra

Kürbis waschen, schälen, entkernen. Kürbis und Zwiebel in Stücke schneiden und in der Butter andünsten, bis das Gemüse so weich ist, dass man es gut mixen kann. Im Mixer oder mit dem Schneidstab pürieren. Mehl und Eigelb zur Kürbismasse geben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nocken abstechen und in gesalzenem Wasser pochieren. Abtropfen lassen.
Die Kürbisstücke in etwas Butter anbraten, die Kürbisgnocchi zugeben, kurz mitbraten und sofort servieren.

Vreni Gigers Tipp: Wenn gewünscht, kann man dieses Gericht noch mit etwas Kürbiskernöl abschmecken. Es eignet sich wie das vorangehende Rezept ebenso als vegetarische Hauptmahlzeit wie als Beilage.