Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 70 (2013)

Heft: 4: Aktiv gegen Osteoporose

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: 06.08.2025

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

Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», 2013 zum zehnten Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

Seeforellentatar mit Kartoffelsalat

Rezept für 4 Personen

Vreni Gigers Tipp: Man kann diese kleine Vorspeise auch mit anderen Fischfilets oder geräuchertem Fisch zubereiten.

Zutaten Kartoffelsalat:
4 kleine (neue) Kartoffeln
2 EL weisser Aceto Balsamico
3 EL Olivenöl, Salz (Herbamare), Pfeffer
Zutaten Tatar:
2 See- oder Lachsforellenfilets
1 kleine Zwiebel
Saft und Abrieb einer Zitrone
4 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch
Sauerrahm, einige Sprossen (BioSnacky), Kräuter und Salatblättchen

Kartoffeln in der Schale kochen und noch warm schälen. Mit einer Gabel grob zerdrücken, mit Essig und Öl marinieren. Mit Salz und Pfeffer, nach Wunsch etwas Zucker, abschmecken und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Filets zupfen. Zwiebeln sehr fein würfeln. Fisch in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit den Zwiebeln und dem Zitronenschalenabrieb mischen. Olivenöl und etwas frisch gemahlenen Pfeffer zugeben. Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch fein schneiden und unter das Tatar geben. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
Kartoffelsalat etwa einen Zentimeter hoch anrichten (am besten geht das in einer kleinen Form, die nachher abgezogen wird), mit Tatar und zum Schluss mit Sauerrahm abdecken. Mit Kräutern, Sprossen und Salatblättchen garnieren.

Eine Küche, die sich konsequent an den Produkten der Region orientiert, mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.
Gault & Millau.

Spinatrisotto mit Zander

Rezept für 4 Personen

4 Zanderfilets
200 g Risottoreis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Spinat
500 ml Gemüsebouillon (Plantaforce)
50 ml Weisswein
Parmesan
Butter und Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und die Hälfte davon in Butter andünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten, anschliessend mit Weisswein ablöschen, mit 300 ml Gemüsebouillon auffüllen und bei niedriger Temperatur halb weich köcheln. Restliche Zwiebel und Knoblauch andünsten, den gewaschenen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit etwas Weisswein und der restlichen Gemüsebouillon ablöschen.
Den vorgekochten Risotto zugeben und nochmals aufkochen. Köcheln, bis die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Der Reis sollte bissfest sein, aber trotzdem keinen weissen Kern mehr haben. Wenn der Reis die richtige Konsistenz hat, mit etwas Butter und Parmesan sämig rühren. Der Risotto sollte dickflüssig sein.
Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Butter oder Olivenöl braten und auf dem Risotto anrichten.