Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 70 (2013)

Heft: 6: Sonne : suchen oder meiden?

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.

Frühlingszwiebeltarte mit Salat

Rezept für 4 bis 6 Portionen

Zutaten für den Teig:
250 g Mehl
125 g Butter
5 g Salz (Herbamare),
1 Prise Rohrzucker
1 Ei, 15 ml Wasser
Zutaten für die Füllung:
6 Frühlingszwiebeln, geputzt
3 EL Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
300 ml Milch, 1 Ei, 1 EL Mehl
(ergibt 4 bis 6 kleine Törtchen)

Butter mit Mehl, Salz und Zucker verreiben. Ei und Wasser mixen, zu der Mehl-Buttermasse geben, schnell zu einem Teig vermengen. Etwa 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Dann den Teig ausrollen, Tarteletteförmchen damit auslegen und mit einer Gabel einstechen.
Die Frühlingzwiebeln auf einem Backblech auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Olivenöl darüberträufeln. Im Ofen bei 160 °C etwa 30 Minuten schmoren. Die abgekühlten Zwiebeln in die Förmchen verteilen. Milch mit Ei und Mehl mixen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, und über die Frühlingszwiebeln giessen. Bei 160 °C 30 Minuten backen.
Die noch warmen Tartes auf Teller geben und mit saisonalen Salaten, essbaren Blüten und Wildkräutern garnieren. Etwas Olivenöl und Aceto Balsamico darüberträufeln und servieren.

Vreni Gigers Tipp: Je nach Appetit und Anlass kann man diese Tartelettes als Vorspeise oder als leichtes Hauptgericht servieren.

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

Spargeljalousie mit Kräuterquark

Rezept für 4 Personen

Vreni Gigers Tipp: Wer möchte, kann auch eine Schicht Kochschinken in die Jalousie legen – das schmeckt ebenfalls sehr gut.

300 g Blätterteig
500 g grüner Spargel
100 g Frischkäse natur
1 Ei zum Bestreichen
200 g Vollmilchquark
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
Bärlauch nach Saison und Geschmack
Salz (Herbamare),
Pfeffer, Rohrzucker

Den Spargel hinten schälen und in Salzwasser knackig kochen. Sofort in Eiswasser abschrecken, damit er die Farbe behält.
Die Hälfte des Blätterteigs ausrollen. Frischkäse mit feingeschnittenem Bärlauch (wenn vorhanden) vermischen, auf dem Teig verteilen. Den Spargel darauflegen.
Den zweiten Teil des Blätterteigs ausrollen, einschneiden und so auf den Spargel legen, dass man wie durch eine Jalousie ins Innere schauen kann. Mit Ei bestreichen und bei 220 °C etwa 30 Minuten backen.
Den Quark mit fein geschnittenen Frühlingszwiebelringen, dem gepresstem Knoblauch und den gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Rohrzucker abschmecken und zu der noch warmen Spargeljalousie servieren.