

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 1-2: Vitamin D auf dem Prüfstand

**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:** 12.01.2026

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



## Vreni Gigers Bio-Küche

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

# Tarte Tatin mit Rote Bete/Randen

Rezept für 4 Personen



2 Randen/Rote Bete  
100 g Roh-Rohrzucker  
700 ml Portwein  
Blätter- oder feiner Mürbeteig  
100 g Ziegenfrischkäse  
Salatspitzen, Kräuter, geröstete Nüsse  
zum Garnieren  
feines Olivenöl und Balsamicoessig  
4 kleine Tartelettformen

Rote Bete/Randen weich kochen und im Sud erkalten lassen, dann schälen. Den Zucker karamellisieren lassen, mit Portwein ablöschen und reduzieren, bis das Ganze eine sirupartige Konsistenz bekommt. Nun etwas von diesem Sirup in Tartelettformen giessen, die Randen in Scheiben schneiden und in die Formen legen. Den ausgerollten Teig passend darüber legen, mit einer Gabel anstechen und bei 160 °C etwa 10 Minuten backen. Die Formen im heißen Zustand stürzen. Dabei unbedingt trockene Tücher verwenden, Verbrennungsgefahr! Tarte anrichten, Ziegenkäse zerbröseln und darauf verteilen. Mit verschiedenen Salatspitzen und/oder Nüssen garnieren. Mit etwas Öl und Balsamicoessig beträufeln.

**Vreni Gigers Tipp:** Diese originelle Tarte können Sie sowohl als Vorspeise servieren als auch als pikantes Dessert. Als Dessert garnieren Sie nicht mit Salat und Kräutern, sondern mit Nüssen und (getrockneten) Blüten.

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

## Griessschnitten mit Federkohl/Grünkohl

Rezept für 4 Personen



1,5 l Milch, 100 g Butter  
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat  
300 g Weizengriess  
3 Eigelb  
200 g Reibkäse, z.B. Parmesan  
etwa 500 g Federkohl (Grünkohl),  
geputzt und gewaschen  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
4 Topinamburknollen, gewaschen und  
abgebürtet oder geschält  
Bratbutter zum Anbraten

Die Milch mit Butter und Gewürzen aufkochen. Den Griess in die kochende Milch rieseln lassen. Unter ständigem Rühren köcheln, bis eine dicke Masse entsteht. Etwas auskühlen lassen, dann Eigelb und Käse unterziehen. Auf einem Blech ausstreichen und erkalten lassen. Dann die Griessmasse in Rauten schneiden oder ausstechen und in Bratbutter goldbraun anbraten.

Federkohl/Grünkohl kurz in Salzwasser blanchieren und sofort abschrecken; er sollte knackig bleiben. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Butter andünsten, Federkohl zugeben. Leicht dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Topinambur in Scheiben schneiden und in etwas Bratbutter auf beiden Seiten anbraten. Den Federkohl auf einem Teller anrichten, die Griessschnitten darauf legen, und die gebratenen Topinamburscheiben darüberstreuen.