Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 70 (2013)

Heft: 10: Zentrale Schilddrüse

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.

Maisblini mit Pilzragout

Rezept für 4 Personen

3 Maiskolben
300 ml Milch, 3 Eier, 120 g Mehl
Salz (Herbamare), Pfeffer
Petersilie, gehackt
Butter zum Braten

400 g Pilze, z.B. je 100 g Pfifferlinge (Eierschwämmli), Steinpilze, Kräuterseitlinge und Champignons
2 Zwiebeln, fein geschnitten
100 g Butter (oder gutes Öl)
100 ml Weisswein,
100 ml Rahm (süsse Sahne)

Maiskolben in Salzwasser etwa 1 Stunde kochen, bis sich die Körner gut von den Kolben lösen. Milch, Eier und Mehl gut mixen. Die Maiskörner vom Kolben lösen und in den Teig geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas gehackter Petersilie abschmecken. In einer Bratpfanne mit etwas Butter dicke Crêpes/Pfannkuchen braten.
Die Pilze putzen und waschen, ggf. in Stücke teilen. Mit den Zwiebeln in Butter oder Öl andünsten, würzen und mit etwas Weisswein ablöschen. Einreduzieren und mit Rahm verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren etwas gehackte Petersilie zugeben. Pilzragout auf den Blini anrichten.

Vreni Gigers Tipp: Zu den Maisblini passt auch ein Gemüseragout oder ein Ragout aus grob gehacktem Rindfleisch.

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

Ziegenkäse auf Rotweinzwetschgen

Rezept für 4 Personen

30 Zwetschgen
1 EL Butter
100 g Zucker
100 ml Rotwein
1 Zweig Rosmarin für den Sud, einige Rosmarinnadeln, Rosmarinzweige zum Dekorieren

300 g Ziegenkäse
2-3 TL Bienenhonig

Die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Butter mit Zucker schmelzen, mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Rosmarin zugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Zwetschgen in den Sud geben. Kurz aufkochen und dann gar ziehen lassen.
Den Ziegenkäse formen, etwas Rosmarin daraufgeben und mit wenig Bienenhonig beträufeln. Bei maximaler Oberhitze gratinieren. Den Käse anschliessend kurz stehen lassen, damit er sich etwas festigt.
Das Zwetschgenkompott anrichten und den Ziegenkäse darauflegen.

Vreni Gigers Tipp: Dieses Gericht kann als Vorspeise, Käsegang oder Dessert gereicht werden. Mit frischen Feigen schmeckt es ebenfalls ausgezeichnet.