

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 12: Heilpflanzen für schöne Haut

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: 11.01.2026

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.

Scampi-Raviolo mit Pastinaken

Rezept für 4 Personen

Für dieses Gericht brauchen Sie ausser den angegebenen Zutaten **Vreni Gigers Flusskrebssauce**. Das Rezept dafür finden Sie auf der Internetseite rezepte.avogel.ch



Nudelteig:

250 g Mehl

2 Eigelb, 1 Ei

etwas Olivenöl, etwas Wasser

Alles zu einem glatten Teig kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen.

500 g Pastinaken

300 ml Rahm (süsse Sahne)

Fritieröl

8 Scampi

Salz (Herbamare), Pfeffer, 1-2 EL Butter

Pro Person etwa 2 EL Pastinaken in kleine Würfel schneiden. Die Würfel kurz blanchieren, mit 100 ml Rahm zu einem Ragout kochen. Eine Pastinake in dünne Streifen hobeln. Diese Pastinakenstreifen knusprig frittieren. Die restlichen Wurzeln in Scheiben schneiden, in Salzwasser weichkochen und mit 200 ml Rahm zu einem Püree mixen.

Den Nudelteig dünn ausrollen. Pro Raviolo einen Löffel Pastinakenpüree auf den Teig geben. Eine zweite Bahn darauflegen, mit einem Ausstecher Ravioli ausstechen. Kurz in Salzwasser kochen, abtropfen lassen. Die Scampi würzen und in Butter kurz und heiss anbraten.

Ragout in einen Suppenteller geben, Raviolo darauflegen. Die Scampi daraufgeben und alles mit der Sauce (siehe Anmerkung) nappieren. Mit den Pastinakenchips garnieren.

Vreni Gigers Kochbuch «Meine Frischmarktküche» wurde von der Gastronomischen Akademie Deutschland mit einer Silbermedaille ausgezeichnet.

Zander auf Muschelrisotto mit Safran

Rezept für 4 Personen



200 g Risottoreis
2 bis 3 EL Butter
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
einige Safranfäden
100 ml Weisswein, 500 ml Gemüsefond
200 g Miesmuscheln (ohne Schale)
etwas Weisswein
50 g Parmesan
Salz (Herbamare), Pfeffer
500 g Zander, Bratbutter

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Butter andünsten, bis sie glasig sind. Den Reis zugeben und leicht andünsten. Safranfäden zugeben, mit Weisswein ablöschen und mit dem Gemüsefond aufkochen. Auf kleiner Stufe köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Der Reis sollte nicht zu weich sein.

Die Muscheln in wenig Butter andünsten, mit Weisswein ablöschen und den Risotto dazugeben. Mit Butter und wenig Parmesan abschmecken; nach Bedarf etwas nachwürzen.

Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen und die Hautseite in Bratbutter gut anbraten. Kurz vor dem Servieren auf die Bauchseite wenden, kurz ziehen lassen. Den Risotto in einem Suppenteller anrichten und den Zander daraufgeben. Mit etwas Weissweinsauce nappieren.

Vreni Gigers Tipp: Man kann auch andere Meeresfrüchte zum Risotto geben, z.B. Calamari, Crevetten oder Jakobsmuscheln.