

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 3: Macht die Verdauung Bauchweh?  
  
**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 Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», 2014 zum elften Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

# Zitrusfrüchte-Gratin

Rezept für 4 Personen



- 2 Eigelb
- 60 g Quark
- 10 g Maizena
- 10 g Mehl
- Vanille
- Zitronenabrieb (von unbehandelten Bio-Zitronen)
- 2 Eiweiss
- 45 g Roh-Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 2-3 Orangen
- 1 Grapefruit
- 3 Mandarinen

Eier trennen. Die Eigelbe mit Quark, Maizena und Mehl gut durchrühren und mit Vanille und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. Eiweiss mit Zucker und Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

Alle Zitrusfrüchte mit einem scharfen Messer filetieren.

Die Eimasse in eine Gratinform giessen. Die verschiedenen Zitrusfrüchte darauf verteilen und im Backofen etwa 15 Minuten bei 160°C backen.

**Vreni Gigers Tipp:** Dazu passen eine Vanillesauce, nach Wunsch auch mit Campari verfeinert, und ein Vanilleeis oder ein Quarkglace.



Wir kochen gerne, was wir gerne essen.  
Vreni Giger

## Zitronengras-Kokos-Panna cotta

Rezept für 6 Personen



### Zutaten für die Panna cotta:

300 g Rahm (süsse Sahne)  
300 g Kokosmilch  
100 g Roh-Rohrzucker  
3 Blatt Gelatine (oder 1,5 g Agar-Agar)  
2 Zitronengrasstangen, angeklopft  
2 Limonenblätter

### Zutaten für die Salsa:

8 Passionsfrüchte  
2 EL Bienenhonig, 1 Vanillestange

Rahm mit der Kokosmilch aufkochen. Zitronengras und Limonenblätter in die Flüssigkeit geben, wieder kurz aufkochen. 3 bis 4 Stunden ziehen lassen. Gelatine kalt einweichen bzw. Agar-Agar kurz in etwas Flüssigkeit aufkochen. Die Milch wieder erhitzen, passieren und den Zucker zugeben. Die Gelatine darin auflösen bzw. Agar-Agar zugeben und in Gläser abfüllen. Am besten über Nacht erkalten lassen. Die Passionsfrüchte halbieren und den Inhalt in eine Pfanne geben. Mit Honig und der Vanillestange aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Erkalten lassen und kurz vor dem Servieren einen Esslöffel auf der Panna cotta verteilen.

**Tipp:** Dazu passen ein Sorbet oder ein Vanilleglace (Vanilleeis) und ein Fruchtsalat.



Das Rezept für Vreni Gigers exotischen Fruchtsalat auf  
[rezepte.avogel.ch](http://rezepte.avogel.ch)