

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 5: Runter mit dem Blutdruck

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: 05.02.2026

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.

Süsskartoffel-Curry-Cappuccino

Rezept für 4 Personen



- 1 Zwiebel, in feinen Würfeln
- 1 Lauchstange (weisser Teil), gewürfelt
- 400 g Süsskartoffeln, geschält, gewürfelt
- 2 TL Butter oder Olivenöl
- 1 l Gemüsebouillon (Plantaforce)
- 1 kleines Stück Ingwer, 1 Limonenblatt
- 1 kurzes Stück Zitronengras
- Salz (Herbamare Spicy), Pfeffer
- 1 Chilischote, der Länge nach halbiert
- 200 ml Kokosmilch, 80 ml Rahm (Sahne)
- Für den Curry-Capuccino:
 - 150 ml Kokosmilch, 80 ml Rahm
 - $\frac{3}{4}$ EL mildes Currypulver, Salz, Pfeffer

Zwiebel und Lauch mit etwas Fett andünsten. Süsskartoffeln kurz mitdünsten. Gewürze dazugeben, salzen, pfeffern und mit der Gemüsebouillon auffüllen. Chilischote dazugeben, aufkochen und auf kleiner Stufe garen. Gewürze und Chilischote aus der Suppe nehmen, Suppe fein mixen. Mit etwas Kokosmilch und Rahm verfeinern, abschmecken.

Für den Currycapuccino Kokosmilch und Rahm aufkochen, Currypulver dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixer oder Rührstab gut aufschäumen. Suppe in ein Glas giessen. Den Curryschaum mit einem Löffel vorsichtig auf die Suppe geben.

Vreni Gigers Tipp: Diese Suppe kann man nach Belieben auch mit Hühnerbouillon ansetzen und als Einlage angebratene Pouletbrüstchen servieren.

Wir kochen gerne, was wir gerne essen.
Vreni Giger

Taleggio-Triangoli

Rezept für 4 Personen



Nudelteig: 1 Ei, 2 Eigelb, etwas Olivenöl, etwas Wasser, 250 g Mehl

200 g Taleggio (ital. Weichkäse; ersatzweise anderer gut schmelzender Käse)

Ei zum Bestreichen

200 ml Weisswein

100 ml Gemüsebouillon (Plantaforce)

100 ml Rahm

50 g Butter

Noilly Prat (frz. Wermut)

Salz (Herbamare), Pfeffer

Nudelteig: Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Abdecken und etwa eine Stunde ruhen lassen.

Den Teig (mit der Nudelmaschine) dünn auswalzen, kleine Taleggiostücke darauflegen. Ein zweites Nudelblatt ausrollen, mit Ei bestreichen, auf den Käse legen und gut andrücken. Mit einem Teigrad Dreiecke ausschneiden, in Salzwasser aufkochen und kurz ziehen lassen.

Weisswein in einem Töpfchen reduzieren, bis nur noch etwa 50 ml Flüssigkeit übrig sind. Mit der Gemüsebouillon auffüllen, nochmals bis zu 100 ml einreduzieren. Mit Rahm auffüllen, aufkochen und mit der kalten Butter aufschäumen. Mit Noilly Prat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die fein schaumige Sauce über die Taleggio-Triangoli verteilen und etwas gutes Olivenöl darübergerben.