Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 71 (2014)

Heft: 7-8: Lavendel gegen Kopfschmerz

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: 08.08.2025

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.

Gazpacho andaluz Vreni Giger

Rezept für 4 bis 6 Personen

160 g rote Zwiebeln
700 g Kirschtomaten oder andere vollreife Tomaten
300 g rote Peperoni (Paprika)
300 g gelbe Peperoni (Paprika)
350 g Salatgurke
1 Knoblauchzehe
150 g entrindetes Toastbrot
300 ml Olivenöl
ca. 1 l Gemüsefond (Plantaforce)
Salz (Herbamare Spicy), Pfeffer
nach Wunsch etwas Zucker und Cayennepfeffer

Alles Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und kleinschneiden, die Knoblauchzehe durchpressen. Mit dem zerzupften Toastbrot, dem Olivenöl und der Gemüsebouillon fein mixen. Pikant abschmecken und die Suppe kalt stellen.

Vreni Gigers Tipp: Zu dieser erfrischenden sommerlichen Suppe passen sehr gut Crostini bzw. geröstete Scheiben von Tomaten-Focaccia (Rezept siehe Seite 36). Als Einlage schmecken auch gebratene (Riesen-)Crevetten wie im Bild links gut.

Eine Küche mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.
Gault-Millau

Pulpo-Brotsalat mit Tomaten-Focaccia

Rezept für 4 bis 6 Personen

Für die Tomaten-Focaccia:
500 g Weissmehl, 30 g Hefe, 12 g Salz
350 ml Wasser, 1 EL Olivenöl
150 g getrocknete Tomaten
50 g schwarze Oliven, 50 g Pinienkerne
Mehl, Hefe, Salz, Wasser und Öl in der Teigmaschine etwa 10 Minuten gut kneten (höchste Stufe). Die restlichen Zutaten zugeben, kurz weiterkneten. Den Teig auf ein Blech geben, 30 Minuten gehen lassen. Bei 180° C etwa 20 Minuten backen.

Für den Salat:
Die Arme eines Pulpo von ca. 1 kg
Wasser, Essig, Suppengemüse
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL schwarze Oliven und 5 halbe getrocknete Tomaten, fein geschnitten
100 ml Olivenöl
50 ml weisser Balsamico
Salz (Herbamare), Pfeffer, evtl. Zucker
pro Person 2 bis 3 dünne Scheiben Focaccia, im Ofen geröstet
100 g Rucola
Den Pulpo in einem Sud aus Wasser, Essig Suppengemüse weich kochen. Noch im warmen Zustand Saugnäpfe und Haut abziehen. Zwiebeln, Oliven und Tomaten mit Olivenöl und Balsamico marinieren, würzen. Den Pulpo in grobe Stücke schneiden und anbraten. Noch heiss dazugeben und den Salat mischen. Das Brot grob brechen, zugeben. Den Rucola unterheben und sofort servieren.