

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 10: Nervengift Botox

**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:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chef in «Vreni Gigers Jägerhof», 2014 zum elften Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

# Steinpilzsuppe

Rezept für 4 Personen



**400 g Steinpilze  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Butter  
100 ml Weisswein  
300 ml Gemüsebouillon (Herbamare Bouillon)  
500 ml Sauerrahm (Crème fraîche)  
1 Bund Schnittlauch  
Salz (Herbamare), Pfeffer**

Die Pilze putzen und wenn nötig waschen. Gut abtrocknen. In Würfel schneiden.

Die Zwiebel fein schneiden und in der Butter andünsten. Pilze dazugeben und solange dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Weisswein ablöschen und etwas einreduzieren. Die Gemüsebouillon zugeben, aufkochen und mit dem Sauerrahm auffüllen.

Die Suppe wiederum aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erst kurz vor dem Servieren fein geschnittenen Schnittlauch zugeben.

**Vreni Gigers Tipp:** Für eine attraktive Garnitur können Sie Blätterteig dünn ausrollen, kleine Streifen backen und mit essbaren Blüten, z.B. von Borretsch, Ringelblumen, Rosen, Kapuzinerkresse, Dahlien oder Chrysanthemen garnieren.

«Eine Küche mit raffiniertem Gemüse-Einsatz.»  
Gault-Millau

## Steinpilzcarpaccio mit Pilztatar

Rezept für 4 Personen



### Zutaten Carpaccio:

Frische, feste, kleine Steinpilze  
Rucola, essbare Blüten, Parmesan  
Olivenöl, Salz (Herbamare), Pfeffer

### Zutaten Tatar:

300 g Steinpilze, am besten die Abschnitte vom Carpaccio, fein gewürfelt  
1 kleine Zwiebel  
½ Zitrone, 4 EL Olivenöl  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
gehackte Petersilie nach Geschmack

Für das Carpaccio kleine, feste Steinpilze mit einem scharfen Messer oder auf der Aufschnittmaschine dünn aufschneiden. Die schönsten Scheiben auf einem Teller flach anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rucola, essbaren Blüten und Parmesanspänen garnieren und mit Olivenöl sparsam beträufeln.

Für das Tatar die Zwiebel fein hacken und zu den gewürfelten Steinpilzen geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas gehackter Petersilie verfeinern. Das Tatar in einem Ring auf dem Carpaccio anrichten und sofort servieren.

**Vreni Gigers Tipp:** Nicht jeder verträgt rohe Pilze. Dieses Steinpilzcarpaccio ist eine kleine Delikatesse, servieren Sie es aber nur, wenn Sie sicher sind, dass alle rohe Pilze mögen und gut vertragen.