Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 12: Wenn der Darm nicht mitspielt

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: 03.10.2025

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.

Vreni Gigers Fischsuppe

Rezept für 4 bis 6 Personen

Vreni Gigers Tipp: Zu dieser feinen Fischsuppe passen Knoblauchbrot oder geröstetes Brot sowie eine mit Safran gewürzte Mayonnaise.

1 Fenchel, 1 gelbe Karotte, 1 Zwiebel
1 Stange Lauch, nur der weisse Teil
2 EL Butter
1 Tütchen Safran
100 g gehackte Tomaten
100 ml Noilly Prat, 500 ml Orangensaft, 500 ml Gemüsebouillon (Herbamare)
Salz (Herbamare), Pfeffer
200 g Kartoffelschnee (Kartoffelpüree)
600 g verschiedene Fische in kleineren Stücken, z.B. Zander, Forelle, Dorade, Lachs
50 ml Olivenöl
1 weiterer Fenchel, in kleinen Stücken

Die Gemüse putzen, in Stücke schneiden. In Butter andünsten. Safran und Tomaten zugeben und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit der Tomaten verdunstet ist.
Mit Noilly Prat, Orangensaft und Gemüsebouillon auffüllen und weich kochen. Alles fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Geschmack noch durch ein Sieb passieren.
Kartoffelschnee mit dem Olivenöl erwärmen, so dass eine geschmeidige Masse entsteht. Abschmecken; je einen Löffel in einem vorgewärmten Suppenteller anrichten.
Die Fischstücke in wenig Butter kurz andünsten, würzen und auf dem Olivenölpüree anrichten. Den zweiten Fenchel weich dünsten, über den Fisch geben und das Ganze mit der heissen Suppe übergiessen.

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

Lammfilet im Kräutermantel mit Spinat

Rezept für 4 Personen

1 Ei, 100 ml Milch, 2 EL Mehl
je 1 EL Thymian, Rosmarin und Salbei, gehackt
150 g Pilze, z.B. Champignons
2 kleine Zwiebeln, fein geschnitten
2 bis 4 Lammfilets (je nach Appetit und Menüfolge)
Salz (Herbamare), Pfeffer
Bratbutter oder Öl zum Anbraten
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
1 EL Butter
400 g Spinat, geputzt und gewaschen

Aus Ei, Milch und Mehl einen Crêpeteig zubereiten. Kräuter untermischen und sehr dünne Pfannkuchen backen.
Ein Drittel der Pilze hacken und mit einer der gehackten Zwiebeln in Butter andünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die Lammfilets würzen, kurz von allen Seiten anbraten. Eine Crêpe mit der Pilzmasse bestreichen, ein Filet daraufgeben und einpacken. Mit allen Filets gleich verfahren.
Die Crêpepäckchen bei 160 °C etwa 7 Minuten in den Backofen geben; anschliessend 3 Minuten ruhen lassen. Die restlichen Pilze kurz in Butter schwenken.
Die zweite gehackte Zwiebel mit dem Knoblauch in Butter andünsten. Spinat zugeben, kurz dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier Teller geben. Die Crêpepäckchen in der Mitte durchschneiden und auf dem Spinat anrichten.