Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 3: Stürze verhindern

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

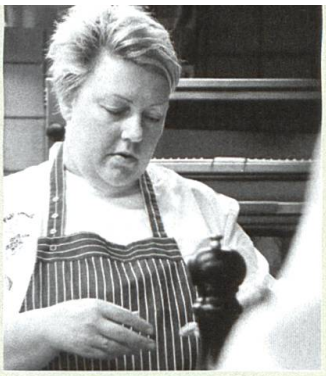
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 10.12.2025

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



Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», seit 2004 ununterbrochen mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet.

Bunter Wurzelgemüsesalat

Rezept für 4 Personen

Verschiedene Wurzelgemüse, z.B. Karotten (Rüebli), gelbe Pfälzerrüebli, schwarze Karotten, Sellerie, Pastinake, Randen (Rote Bete)
verschiedene Sprossen (z.B. bioSnacky Fitness-Mischung) und Salate, z.B. Feldsalat und Rucola
100 ml Gemüsebouillon (Herbamare)
100 ml weissen Aceto balsamico
Salz (Herbamare), Pfeffer
etwas Roh-Rohrzucker oder Honig
etwas Olivenöl
Ziegenfrischkäse nach Gutdünken

Das Gemüse schälen und in dünne Streifen schneiden, am besten mit einem Hobel oder mit der Aufschnittmaschine. Die Gemüsestreifen in gut gesalzenem Wasser einzeln kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.
Den Gemüsefond mit dem Essig vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker oder Honig abschmecken.
Das Gemüse zu Röllchen formen und in einem tiefen Suppenteller anrichten. Mit Sprossen und den Salaten garnieren. Vor dem Servieren mit der Salatsauce übergiessen und einige Tropfen Olivenöl über das Gemüse geben.
Kurz vor dem Servieren den zerbröckelten Ziegenfrischkäse über den Salat streuen.

«Wir kochen, was wir selbst gern essen.»
Vreni Giger

Gefüllte Kartoffeln mit Taleggio

Rezept für 4 Personen

pro Person 4 bis 5 (möglichst neue) Kartoffeln
ca. 100 g Taleggio, sehr fein gewürfelt (ersatzweise Raclette, junger Bergkäse oder anderer gut schmelzender Käse)
1 Ei, Mehl und Paniermehl
Frittieröl
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
1 EL Butter
500 g Spinat

Die neuen Kartoffeln in der Schale kochen. Im noch heissen Zustand schälen, halbieren und mit einem Pariserlöffel aushöhlen. Etwas Taleggio in die Kartoffelhälften füllen und sofort wieder zusammenfügen. Wenn sie noch warm sind, halten die Kartoffeln ohne Weiteres zusammen.
Die Kartoffeln etwas würzen; mit Mehl, Ei und Paniermehl panieren und kurz vor dem Anrichten frittieren.
Zwiebel und Knoblauch in wenig Butter oder Olivenöl andünsten. Den Spinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz zusammenfallen lassen.
Spinat auf Teller geben, die frisch frittierten Kartoffeln darauf anrichten. Mit einigen frischen Spinatblättchen garnieren.
Vreni Gigers Tipp: Im Frühjahr passen als Gemüse auch junger Bärlauch oder Lauch sehr gut zu diesem Gericht.