Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 6: Vorsicht bei Lebensmittelkeimen

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.

Ceviche vom Saibling mit Avocado

Rezept für 4 Personen

1 essreife Avocado
½ Mango
½ Grapefruit
200 ml Bergamotten- oder Limonensaft
frischer Koriander und Chilischote, fein gehackt, nach Geschmack
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Prise Zucker
400 g frischer Bodenseesaibling (Filet)
1 Prise Fleur de Sel
Salat- und Blütenblättchen, Kräuter und Sprossen zum Dekorieren

Avocado, Mango und Grapefruit in kleine Würfel schneiden (etwa 5 Millimeter Kantenlänge). In einer Schüssel mischen. Den Saft dazugiessen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Wenn gewünscht, Koriander und etwas Chili zugeben.
Saibling dünn aufschneiden, mit etwas Fleur de Sel bestreuen. Den Avocado-Mango-Salat in einem tiefen Teller anrichten, Saibling daraufgeben und mit Salat, Kräutern und Blüten garnieren.

Vreni Gigers Tipp: Ceviche kommt ursprünglich aus Peru. Die Säure im Limetten- oder Bergamottensaft bewirkt eine Denaturierung des Eiweisses, ähnlich wie beim Kochen. Der Fisch in der Ceviche ist deshalb nicht völlig roh, wie z.B. bei Sushi, sondern leicht gegart. Der verwendete Fisch sollte sehr frisch sein.

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

Avocadosalat (mit Jakobsmuschel)

Rezept für 4 Personen

4 essreife Avocados
2 Orangen
150 ml Sauerrahm
70 ml weisser Aceto balsamico
Salz (Herbamare), Pfeffer
Salate und Sprossen zur Garnitur
Dieses Gericht gelingt am einfachsten mit Hilfe von Garnierringen oder mehrfach gefalteten und zu einem Ring zusammengelegten Streifen aus Alufolie.

Die Avocados halbieren und schälen. Die eine Hälfte in etwa 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden und die Garnierringe, Alufoliestreifen oder andere runde Formen damit auslegen. Die andere Hälfte in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Orange filetieren, die Filets halbieren, dazugeben. Sauerrahm zugeben und mit dem Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat sehr vorsichtig umrühren. In die mit Avocadoscheiben ausgelegten Formen geben und den Ring vorsichtig wegnehmen. Mit Sprossen und Salatspitzen garnieren und diese vor dem Servieren mit wenig Olivenöl und Aceto beträufeln.

Vreni Gigers Tipp: Der Avocadosalat ist ohne jede Beilage ein frisches vegetarisches Gericht. Eine heiss angebratene Jakobsmuschel, gebratene Pouletstreifen oder ein Stückchen Fisch geben ihm einen besonderen Pfiff.