Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 9: Gefälschte Medikamente

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: 13.12.2025

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.

Tomatentöpfli

Rezept für 4 Personen

200 g Cherrytomaten
200 g Mascarpone
4 EL geriebener Parmesan
4 EL Rahm (süsse Sahne)
Salz (Herbamare)
etwas Fleur de Sel
Pfeffer aus der Mühle
4 Eier
für die Zubereitung im Backofen:
ofenfeste Gläser oder Förmchen

Cherrytomaten in Viertel schneiden, mit Mascarpone, Parmesan und Rahm vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Ofenfeste Töpfchen mit der Masse füllen und je 1 Ei daraufgeben. Im Backofen bei 160 °C 10 bis 20 Minuten garen. Das Eiweiss sollte gestockt, das Eigelb aber noch flüssig sein.
Vor dem Servieren, etwas Fleur de Sel und frisch gemahlenen Pfeffer auf das Eigelb geben.

Vreni Gigers Tipp: Dieses Gericht können Sie als kleine Vorspeise oder leichtes Mittagessen zubereiten. Dazu mit etwas Knoblauch und Butter geröstetes Bauernbrot servieren.

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

Tomatentarte Tatin mit Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen

30 Cherrytomaten
100 g Roh-Rohrzucker
70 ml weisser Portwein
Blätterteig
Salz (Herbamare)
frischer Ziegenkäse
Salatspitzen und essbare Blüten zum Garnieren
für die Zubereitung in Einzelportionen: Tarteletteförmchen

Cherrytomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abschrecken und schälen. Den Zucker in einem Töpfchen karamelisieren lassen, mit dem Portwein ablöschen und einreduzieren, bis der Portwein eine sirupartige Konsistenz bekommt.
Etwas Portweinsirup in Tarteletteformen giessen, die Cherrytomaten in die Formen legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blätterteig ausrollen, ausstechen und über die Tomaten legen. Mit einer Gabel anstechen und bei 160 °C etwa 10 Minuten backen. Die Formen im heissen Zustand stürzen. Achtung: Beim Stürzen unbedingt trockene Tücher/Ofenhandschuhe verwenden – Verbrennungsgefahr.
Die Tarte anrichten, den Ziegenkäse zerbröseln und auf der Tarte verteilen. Mit Salatspitzen und Blüten garnieren und mit etwas gutem Olivenöl und Balsamicoessig marinieren.