Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 12: Alles Gute für die Nieren

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: 07.08.2025

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.

Polnische Randensuppe

Rezept für 4 Personen

2 Randen (Rote Bete)
1 Zwiebel
1 EL Butter
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
1 Apfel
1 l Gemüsefond (Herbamare)
nach Geschmack etwas Roh-Rohrzucker
4 EL Sauerrahm
frischer Meerrettich

Die Randen in Wasser knapp weich kochen und erkalten lassen. Schälen und in kleine Rauten schneiden.
Zwiebeln fein hacken und mit Butter andüsten, die Randen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Apfel schälen, ebenfalls in Rauten schneiden und zugeben. Kurz mitdünsten. Mit dem Gemüsefond auffüllen, aufkochen und nochmals abschmecken. Kurz vor dem Servieren einen Löffel Sauerrahm auf der Suppe verteilen und frischen Meerrettich darüberraffeln.

Vreni Gigers Tipp: Fein und festlich ist es auch, die Suppe mit Brotcroutons und frischen Kräutern (Bild) zu servieren.

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

Rote-Bete-Risotto mit Pouletbrüstchen

Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel, fein gehackt, 2 El Olivenöl
250 g Risottoreis (Carnaroli)
Salz (Herbamare), Pfeffer
100 ml Weisswein
700 ml Gemüsefond (Herbamare)
1 Rande (Rote Bete), gekocht, geschält
50 g Butter, 50 g Parmesan
4 Pouletbrüste (Hühnerbrüstchen, vom Bio-Huhn)
1 EL Bratbutter

Zwiebel in Olivenöl andünsten. Risottoreis zugeben, kurz mitdünsten, mit etwas Salz würzen. Mit Weisswein ablöschen, etwas einreduzieren lassen und ein Drittel des Gemüsefonds dazugiessen. Auf kleiner Stufe langsam köcheln und immer wieder rühren. Wenn der Fond eingekocht ist, jeweils das nächste Drittel dazugiessen. Der Reis sollte weich sein, aber doch noch etwas Biss haben.
Rote Bete in Stücke schneiden und zum Risotto geben. Mit Butter und Parmesan cremig rühren. Falls der Risotto zu dickflüssig sein sollte, noch etwas Weisswein oder Gemüsefond dazugiessen; er muss cremig sein!
Die Pouletbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in heisser Bratbutter anbraten. Im Ofen bei 160 °C etwa 10 Minuten garen.
Risotto in Suppenteller geben. Die Brüstchen aufschneiden und darauf anrichten. Nach Geschmack mit etwas Bratenjus beträufeln.