Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 3: Medikamente und Essen: was verträgt sich womit?

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: 14.12.2025

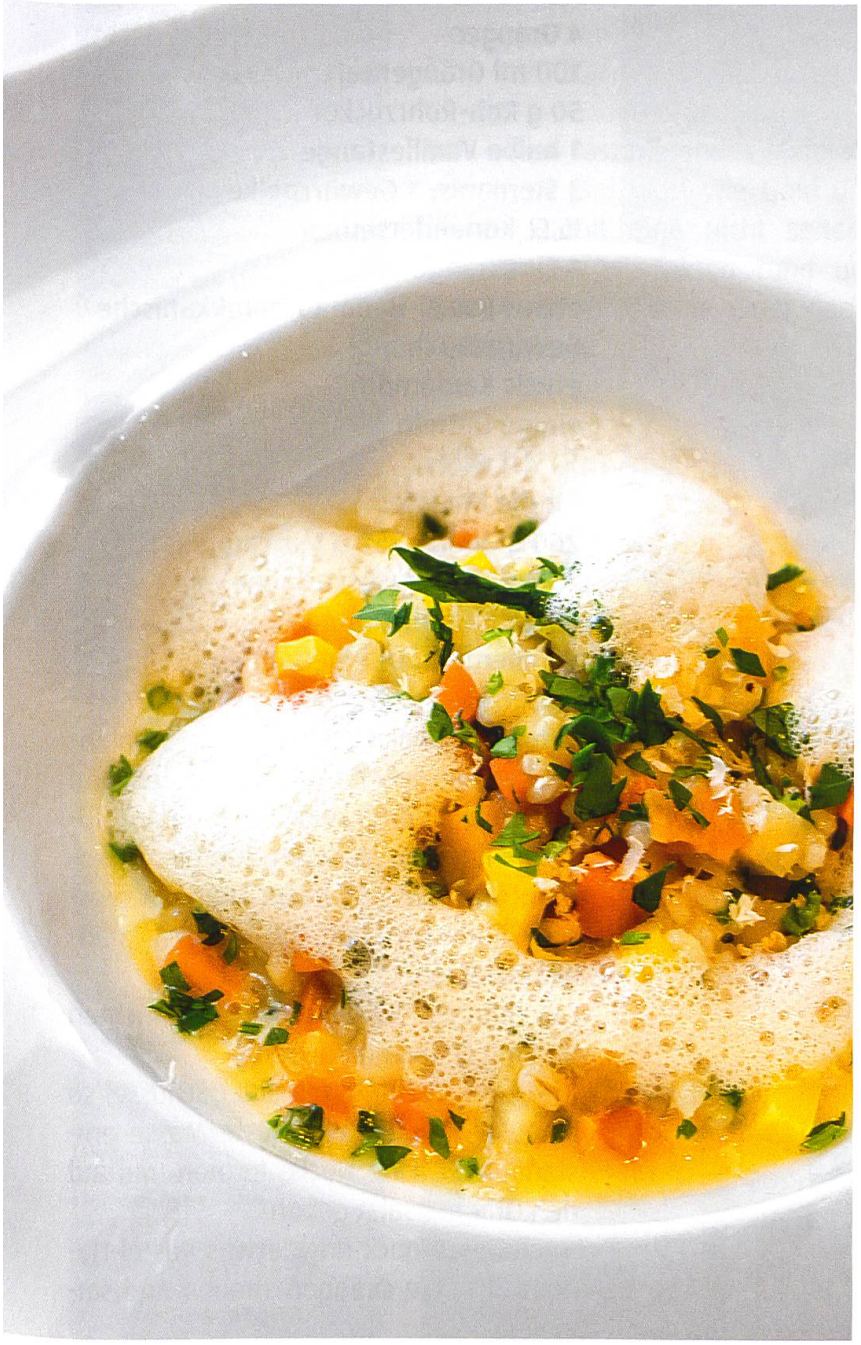
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vreni Gigers Bio-Küche

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

Gersotto mit frischem Meerrettich

Rezept für 4 Personen



200 g Rollgerste
1 kleine Zwiebel
150 g orange, 150 g gelbe (Pfälzer) Karotten
150 g Sellerie
150 g Lauch
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
100 g Butter (oder weniger)
100 g Parmesan
100 ml Weisswein
100 ml Gemüsebouillon (Herbamare)
frischer Meerrettich nach Belieben

Rollgerste über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Die Gerste in Salzwasser nicht zu weich kochen (40 bis 50 Min.). Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In Salzwasser knackig kochen und kurz abschrecken.
Die Zwiebel fein schneiden und in einem EL Butter andünsten. Erst das Gemüse, dann die Gerste zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen und den Gemüsefond angiessen. Alles aufkochen und leicht einreduzieren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gersotto mit restlicher Butter und Parmesan binden, nochmals abschmecken. Er sollte, wie Risotto, eine dickflüssige Konsistenz haben.
Kurz vor dem Servieren frischen Meerrettich über den Gersotto raffeln.

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

Orientalische Orangen mit Quarkmousse

Rezept für 4 Personen

4 Orangen
100 ml Orangensaft
50 g Roh-Rohrzucker
1 halbe Vanillestange
3 Sternanis, 1 Gewürznelke
½ EL Koriandersamen
1 Zimtstange
etwas Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
etwas Kardamom
einige Datteln

für die Mousse:
250 g Quark, 250 g Mascarpone
150 ml Rahm (süsse Sahne)
60 g Roh-Rohrzucker
Vanillemark, Orangenabrieb

Von den Orangen Zesten (dünne Schalenstreifen) abziehen. Früchte schälen und filetieren, so dass keine weisse Haut übrig bleibt. Alle anderen Zutaten aufkochen und heiss über die Orangen giessen. Abdecken und 24 Stunden marinieren lassen.
Die Orangen auf einem Teller anrichten und mit Datteln garnieren.
Alle Mousse-Zutaten in einer Schüssel so lange rühren, bis eine feste Masse entstanden ist. Eine Nocke formen und auf den Orangensalat geben.
Nach Geschmack noch etwas Ras el-Hanout über die Orangen streuen und servieren.