

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 5: Die Bauchspeicheldrüse

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: 29.01.2026

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.

Knusper-Currybanane mit Kohlrabisalat

Rezept für 4 Personen



2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote
Saft einer Zitrone
2 Spritzer asiatische Fischsauce
1 Handvoll ungeröstete Erdnüsse
Salz (Herbamare)
Pfeffer aus der Mühle
2 Kohlrabi
4 Bananen
Panko (asiatisches Paniermehl)
Currypulver
2 Eier zum Panieren
Öl zum Frittieren

Knoblauch und Chili kleinschneiden, in einen Mörser geben und mit Zitronensaft und Fischsauce beträufeln. Erdnüsse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut im Mörser zerstampfen. Einen Kohlrabi in feine Streifen schneiden, alles vermischen.

Bananen schälen, leicht salzen. Panko-Mehl und Curry vermischen. Bananen darin wenden, dann im verquirlten Ei drehen und den Vorgang wiederholen – auf diese Weise schmeckt es intensiv nach Curry. Das Öl erhitzen und die Bananen langsam knusprig frittieren.

Den zweiten Kohlrabi hauchdünn als Carpaccio aufschneiden, mit etwas Olivenöl und weissem Aceto balsamico marinieren. Kohlrabistreifen mit Knoblauch und Chili als Salat in die Tellermitte geben. Die knusprigen Bananen auf dem Salat-Carpaccio anrichten.

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

Geschmorter Fisch auf grünem Spargel

Rezept für 4 Personen



4 Fischfilets nach Angebot
(z.B. Saibling, Zander oder Forelle)
Pfeffer aus der Mühle
20 grüne Spargel
Alufolie
2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
Petersilie, Thymian, Rosmarin
Zitronenzesten (abgezogene Streifen
aus der Schale von Bio-Zitronen)
4 EL Olivenöl, Salz (Herbamare)

Fisch sorgfältig waschen, trocknen und mit Pfeffer würzen.

Die gewaschenen grünen Spargel an den Enden um einige Zentimeter kürzen, schälen nur wenn nötig. Spargel blanchieren und je fünf auf eine Folie legen. Das Fischfilet auf die Spargel geben und mit Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern belegen. Zitronenzesten zugeben und mit je 1 EL Olivenöl übergiesen.

Spargel und Fisch auf der Folie zu Päckchen formen und je nach Grösse des Filets 10 bis 20 Minuten bei 160° Grad im Backofen schmoren. Die Alupäckchen direkt auf den Teller geben, so dass jeder seine Portion selbst öffnen und den intensiven Kräuterduft geniessen kann. Jetzt nach Belieben salzen.

Anm. d. Red.: Alufolie sollte möglichst nicht mit Salz bzw. säurehaltigen Lebensmitteln in Kontakt kommen. Es könnten geringe Anteile Aluminium in die Speisen übergehen.