

**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 Chef 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 weis-sem 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

## Geschmarter 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 blan-  
chieren 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 übergießen.

Spargel und Fisch auf der Folie zu Päck-  
chen formen und je nach Grösse des Fi-  
lets 10 bis 20 Minuten bei 160° Grad im  
Backofen schmoren. Die Alupäckchen di-  
rekt auf den Teller geben, so dass jeder  
seine Portion selbst öffnen und den in-  
tensiven Kräuterduft geniessen kann.  
Jetzt nach Belieben salzen.

Anm. d. Red.: Alufolie sollte möglichst nicht mit  
Salz bzw. säurehaltigen Lebensmitteln in Kon-  
takt kommen. Es könnten geringe Anteile Alu-  
minium in die Speisen übergehen.