

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 7-8: Verdauungshelferin Galle

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: 08.04.2026

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.

Pfifferling-Artischocken-Ragout mit Ei

Rezept für 4 Personen



300 g Pfifferlinge (Eierschwämmli)
 4 grosse oder 6 kleine Artischocken
 1 Zitrone
 200 ml Olivenöl
 200 ml Wasser
 200 ml Weisswein
 Thymian, Rosmarin, Salz (Herbamare)
 Pfeffer aus der Mühle
 2 Zwiebeln, Petersilie
 20 g Butter
 200 ml Rahm (süsse Sahne)
 4 Eier, Essigwasser zum Pochieren

Fürs Ragout: Pfifferlinge putzen und kurz waschen. Oberste Artischocken-Blattspitzen und das flaumige Heu vom Artischockenboden entfernen, sofort in Zitronenwasser geben. Olivenöl, Wasser und Wein mit den Kräutern aufkochen, die Artischockenböden darin weichkochen, erkalten lassen. Böden in Schnitze schneiden. Zwiebeln in Butter mit Petersilie und Pfifferlingen andünsten, würzen, mit etwas Weisswein ablöschen, einreduzieren und mit Rahm auffüllen.

Für das Ei: Wasser mit Essig aufkochen (es sollte wie eine Salatsauce schmecken). Das aufgeschlagene Ei ins kochende Wasser gleiten lassen, Topf vom Herd nehmen, ca. 3 Minuten ziehen lassen. Das Ei vorsichtig aus dem Pochierwasser nehmen und auf dem Ragout anrichten. Kurz vor dem Servieren etwas Pfeffer aufs Ei geben und anstecken.

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

Rosmarinpfirsich mit Joghurtmousse

Rezept für 4 Personen



für die Mousse (tags zuvor zubereiten):

- 200 g Naturjoghurt
- 100 g Roh-Rohrzucker
- 4 Blatt Gelatine (oder stattdessen
- 1 flacher TL Agar-Agar)
- 100 ml Rahm (süsse Sahne)

- 2 Pfirsiche
- 3 TL Butter
- 3 EL Zucker
- 100 ml Weisswein
- 1 Zweig Rosmarin

Joghurt mit Zucker verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Gelatine einweichen, mit wenig Rahm auflösen und zu der Joghurtmasse geben. Den restlichen Rahm steifschlagen, unter die Masse heben und in Förmchen abfüllen. Einen Tag kühl stellen.

Die Pfirsiche in Schnitze schneiden und in Butter in einer Pfanne glasieren. Den Zucker zugeben und mitdünsten, bis er geschmolzen ist. Mit Weisswein ablöschen, den Rosmarinzweig dazugeben. Leicht köcheln lassen, bis die Pfirsiche weich sind.

Zum Servieren die Förmchen stürzen und mit dem Rosmarinpfirsich servieren.