

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 12: Gesundheits-Checks

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: 02.05.2026

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



Vreni Gigers Bio-Küche

Top-Köchin Vreni Giger (17-Gault-Millau-Punkte) leitet die Gastronomie im Sorel Hotel Rigiblick Zürich.

Warme Hechtmousse mit Safrankern

Rezept für 4 Personen



Für die Mousse:

300 g Hecht
300 g Rahm (Schlagsahne)
Salz (Herbamare), Pfeffer
1 Schuss Pernod

Für die Füllung:

100 ml Rahm (Schlagsahne)
einige Fäden Safran

Den Hecht entgräten und mit dem Rahm in der Küchenmaschine mixen, anschliessend durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Pernod abschmecken und kühl stellen.

Den Rahm mit dem Safran aufkochen und etwas eindicken lassen. Pro Portion eine Timbale gut mit Butter ausstreichen und die Form bis zur Hälfte mit der Hechtmousse füllen.

In die Mitte mit dem Daumen eine Vertiefung drücken, dort hinein etwas Safranrahm geben und mit Mousse verschliessen. Die Form nun ganz mit Hechtmousse auffüllen.

Die Timbale im Wasserbad bei 150 °C im Ofen ca. 10 bis 15 Minuten garen.

Dazu etwas Blattspinat servieren.

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

Schoggi-Biskuit-Schnitte

Rezept für 4 Personen, Angaben für eine Form 20 cm x 35 cm



Für die Biskuit-Schicht:

5 Eier
150 g Zucker
75 g Mehl
75 g Speisestärke
50 g gebräunte Butter
ein Schuss Williams (Birnenschnaps)

Für die Schoggi-Schicht:

75 g Zucker
45 g Glukose
125 g Rahm (Schlagsahne)
1 Prise Salz
250 g Couverture 64 %
Birnen nach Wahl

Eier mit Zucker im Wasserbad warm schlagen, bis die Masse cremig und dickflüssig fließt. Dann auf einer Eisschüssel kalt schlagen. Mehl und Stärke vorsichtig unterheben, Butter leicht bräunen und ebenfalls unter die Masse ziehen. Alles in eine Form geben und bei 160 Grad im Ofen backen. Biskuit je nach Geschmack mit etwas Williams beträufeln.

Zucker mit Glukose karamelisieren, mit Rahm ablöschen. Eine Prise Salz zugeben, alles auflösen. Schokolade darin glatt rühren, auf den Biskuit geben, erkalten lassen.

Nach Belieben auf gewürfelten Birnen anrichten.