

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 3: Tastsinn : die Macht der Berührung

**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:** 11.01.2026

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



**Vreni Giger**  
**Restaurant «Rigiblick»**  
**Zürich**  
Regional-saisonale  
Bio-Küche auf  
Topniveau.



## Brüsseler Spitzens-Piccata

Rezept für 4 Personen

**4 Brüsseler Spitzens (Chicorée)**

**2 EL Butter**

**300 ml Gemüsebrühe (Herbamare)**

**4 Eier**

**200 g geriebener Parmesan**

**Mehl zum Panieren**

**Bratbutter**

**1 kleine Zwiebel**

**2 EL Butter**

**2 rote Brüsseler Spitzens (Chicorée)**

**Salz, Pfeffer**

**100 g frischen Blattspinat**

Die Brüsseler Spitzens der Länge nach halbieren und mit etwas Butter und der Gemüsebrühe schmoren, bis sie weich sind (ca. 45 Minuten). Dann im Sud erkalten lassen.

Mit Ei und Parmesan eine Masse herstellen. Die Brüsseler auf einem Haushaltspapier abtrocknen, im Mehl wenden, durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen und in Bratbutter goldbraun braten.

Die Zwiebel fein schneiden und in Butter andünsten. Die beiden roten Brüsseler ca. 5 mm dick schneiden, zu den Zwiebeln geben, mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald alles weich ist, den Spinat unterheben und kurz mitdünsten.

Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Brüsseler Spitzens-Piccata darauflegen und servieren.

Nach Belieben kann man eine Tomaten- oder eine leichte Bechamelsauce dazu servieren.

## Naturküche



**Vreni Giger**  
**Restaurant «Rigiblick»**  
**Zürich**  
Regional-saisonale  
Bio-Küche auf  
Topniveau.



# Milchreisauflauf & Kompott

Den Milchreis mit Milch, zwei Vanillestängeln und einer Prise Salz kochen. Sobald er weich ist, erkalten lassen. Die Zutaten zum Milchreis geben und gut mischen. Die Masse in eine ausgebutterte Auflaufform füllen und Butterflöckchen darauf verteilen. Im auf 160 °C vorgeheizten Ofen etwa 30 bis 40 Minuten backen. Es sollte eine schöne braune Kruste entstehen.

Rotwein und Zucker miteinander aufkochen, die halbierten Zwetschgen dazugeben, kurz aufkochen, vom Herd nehmen und in der heißen Flüssigkeit ziehen lassen.

Beides warm servieren.

Rezept für 4 Personen

#### Für den Auflauf:

**100 g Milchreis**  
**0,3 l Milch**  
**2 Vanillestängel, 1 Prise Salz**  
**100 ml Rahm (Schlagsahne)**  
**2 Eier**  
**3–4 EL Rosinen**  
**2 EL Zucker**  
**Abrieb von je 2 Zitronen & Orangen**  
**Butter**

#### Für das Kompott:

**400 g Zwetschgen, halbiert**  
**200 ml Rotwein**  
**200 g Zucker**