

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 5: Zähne : gesund im Mund

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: 12.01.2026

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



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



Gebackener Spargel mit Verveine-Quark

Rezept für 4 Personen

20 Stangen grüner Spargel

Mehl

2 Eier, verrührt

Paniermehl

Öl zum Frittieren

150 g Vollmilchquark

1 Bund Verveine

Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker

Blüten zur Dekoration

Den Spargel schälen, in Salzwasser kurz blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.

Zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und anschliessend in Paniermehl wälzen.

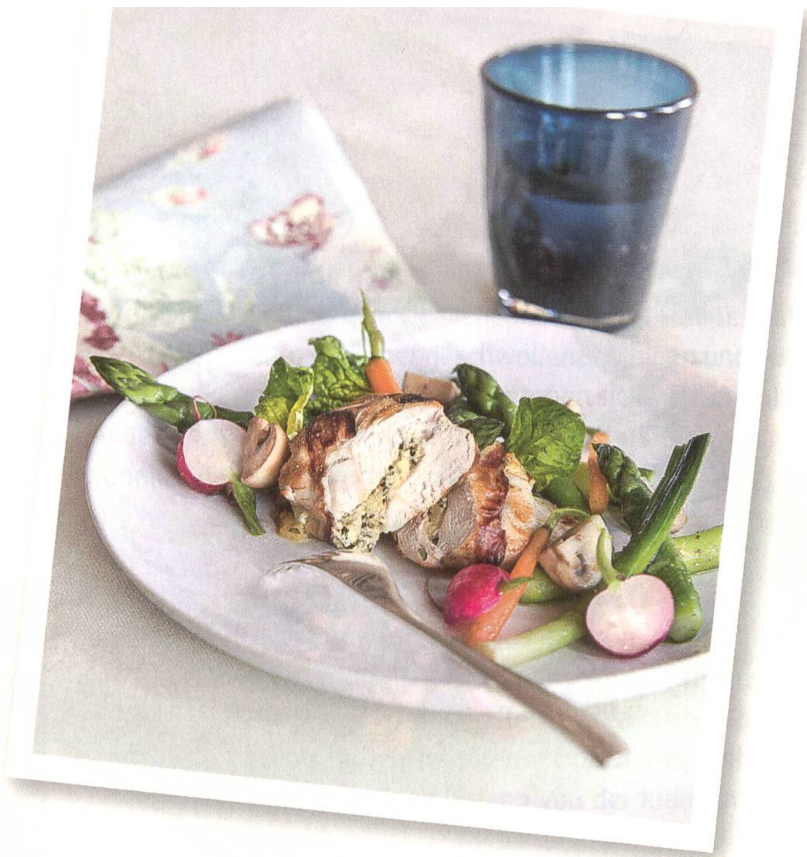
Öl erhitzen und den Spargel goldbraun frittieren. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Quark glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Verveine fein schneiden und unter den Quark heben.

Die knusprigen Spargel anrichten, mit Kräutern und Blüten garnieren und den Quark dazu servieren.



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



Gefüllte Maispouarden mit Gemüseragout

Quark mit feingehackten Kräutern vermischen, Eigelb und Paniermehl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pouardenbrust einschneiden und mit dem Kräuterquark füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Bratbutter anbraten. Die Brust im Ofen bei 160 Grad ca. 10 Minuten garen.

Gemüse rüsten, in Stücke schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Dann sofort in Eiswasser abschrecken. Den Spinat nur rüsten, nicht blanchieren.

Butter in eine Pfanne geben, Gemüse darin schwenken und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wenig Gemüsebrühe zufügen und reduzieren lassen. Bevor das Gemüse fertig ist, den Spinat dazugeben, kurz schwenken und anrichten.

Die Brust in der Mitte aufschneiden und mit dem Gemüse servieren.

Rezept für 4 Personen

Für die Poularde:

150 g Quark
Petersilie, Salbei, Rosmarin, Thymian
2 Eigelb
30 g Paniermehl
4 Maispouardenbrüste
Salz (Herbamare), Pfeffer
Bratbutter

Fürs Gemüseragout:

8 grüne Spargel
8 weisse Spargel
8 kleinere Bundkarotten
1 Kohlrabi
150 g Blattspinat
1,5 El Butter
1 dl Gemüsebouillon (Herbamare)
Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker