Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 10: Prehabilitation : Fit vor der OP

Rubrik: Naturküche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 22.05.2025

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

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

Maronisuppe mit Steinpilzen

Rezept für 4 Personen

1 kleine Zwiebel
50 g Butter
200 g Steinpilze (für die Suppe die Abschnitte verwenden)
Thymian
300 g TK-Maroni (Esskastanien)
1 l Gemüsebrühe (Herbamare)
300 ml Rahm (Sahne)
Salz (Herbamare) und Pfeffer

Die Zwiebel fein schneiden und in Butter andünsten.
Die Abschnitte von den Steinpilzen mitdünsten. Thymian beifügen, die aufgetauten Kastanien zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles weichkochen.
Nach ca. 20 Minuten alles fein mixen. Den Rahm zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Steinpilze in Scheiben schneiden und in etwas Butter goldbraun anbraten.
Die Pilze in einen Suppenteller geben und die Suppe dazugiessen.

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

Ofenkürbis mit Blauen St. Galler Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

500 g Blaue St. Galler Kartoffeln
1 Kürbis «Oranger Knirps» (Potimarron)
4 rote Zwiebeln
1 junger Knoblauch
Thymian
Salz (Herbamare) und Pfeffer
Olivenöl

Die Blauen St. Galler Kartoffeln mit der Schale knackig kochen. Auskühlen lassen und dann in Spalten schneiden.
Den Kürbis waschen (nicht schälen), halbieren, entkernen und ebenfalls in Spalten schneiden.
Alles auf ein Ofenblech oder in eine Gratinform geben.
Die roten Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.
Den Knoblauch halbieren und alles zusammen mit Olivenöl begiessen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Thymian zugeben.
Dann bei 180 Grad im Backofen ca. 20 Minuten garen.