

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 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: 23.02.2026

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

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.

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