Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 12: Kopfweh-Attacken : Migräne ade

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: 03.10.2025

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

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

Winterlicher Salat mit knusprigen Austernpilzen

Rezept für 4 Personen

4 Feigen
2 Orangen
2 Chicorée
¼ Cicorino Rosso
175 g Winterspinat
2 EL Bienenhonig
100 ml Acceto Balsamico
100 ml Olivenöl
Salz (Herbamare) und Pfeffer
2,5 EL geröstete Baumnüsse
250 g Austernpilze
Mehl und Paniermehl
2 Eier zum Panieren
Bratbutter zum Anbraten

Die Feigen in Spalten schneiden, die Orange filetieren.
Die Salatzutaten rüsten und waschen.
Honig, Essig und Olivenöl zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Salat mit dem Dressing marinieren und auf den Tellern anrichten. Mit Feigen, Orangen und den Nüssen garnieren.
Die Pilze der Länge nach halbieren (wenn nötig). Zuerst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und abschliessend in Paniermehl wenden. In Bratbutter knusprig braten, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Grobes Salz über die Pilze geben und auf dem Salat anrichten.
Sofort servieren.

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

Geschmortes Mistkratzerli

Die Mistkratzerli (Stubenküken) mit Salz und Pfeffer würzen und in heissem Bratfett gut anbraten. Herausnehmen und in eine Wanne geben.
Das Gemüse waschen, nicht schälen, in grobe Stücke schneiden und im Mistkratzerli-Bratensatz mit frischer Butter andünsten, bis es etwas Farbe bekommen hat. Dann Tomatenpolpa und Gewürze zugeben und mitdünsten, bis die Flüssigkeit weg ist. Mit Rotwein ablöschen.
Alles aufkochen und über die Mistkratzerli giessen. Den Geflügelfond dazugeben, und das Geschirr mit Deckel oder mit Alufolie zudecken. Bei 200 Grad im Ofen ca. eine Stunde schmoren lassen. Wenn die Mistkratzerli weich sind, vorsichtig aus dem Sud heben. Den Sud passieren und einreduzieren lassen, bis er die gewünschte Konsistenz hat.
Das Gemüse kann man auch in der Sauce lassen und zum Mistkratzerli dazu servieren. Dann einfach vorab das Gemüse schälen, bevor man die Sauce damit ansetzt.

Rezept für 4 Personen

4 Mistkratzerli (Stubenküken)
Salz (Herbamare) und Pfeffer
Bratbutter zum Anbraten
2 Zwiebeln
2 Karotten
½ Sellerie
1 Lauch
400 ml Tomatenpolpa (gehackte Tomaten)
0,75 l Rotwein
Lorbeer, Wachholderbeeren
Pfefferkörner, Sternanis, Zimt
0,75 l Geflügelfond