

Naturküche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 2: **Spucke muss sein**

PDF erstellt am: **10.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Küchenchefin im St.Galler «Jägerhof». Im Gault Millau 2010 erhielt die Spitzenköchin der Schweiz wieder 17 Punkte.

Feine Linsencremesuppe

Rezept für 4 Personen



1 EL Butter

1 kleine Zwiebel, 1 kleines Stück Sellerie

1 Stück Weisses vom Lauch

250 g rote geschälte Linsen

1,5 l Gemüsebouillon

1 Lorbeerblatt

3 dl (300 ml) Rahm (süsse Sahne)

Salz (Herbamare), Pfeffer

eventuell etwas Kürbiskernöl

Für das Gemüsetartar in der Mitte:

½ Rüebli (Karotte), ¼ Sellerie

½ Lauch (nur das Weisses verwenden)

1 EL feines Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zwiebel, Sellerie und Lauch in kleine Stücke schneiden und in Butter andünsten, bis alles glasig ist. Die Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebouillon auffüllen, Lorbeerblatt hinzugeben und weich kochen. Wenn die Linsen gar sind, das Lorbeerblatt entfernen.

Rahm zugeben und alles ganz fein mixen. Die Suppe aufkochen, abschmecken und je nach Konsistenz eventuell verdünnen.

Für das Tartar alle Gemüse in kleine Würfel (Brunoise) schneiden und im Öl andünsten, bis sie knapp weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebrunoise in der Mitte des Tellers anrichten (eventuell mit Hilfe eines Förmchens oder Ausstechers), mit Suppe umfliessen lassen und nach Geschmack mit Kürbiskernöl garnieren.

«Die kreative Ostschweizer Grande Dame Vreni Giger: Grossartig!»

Gault & Millau

Warmer Ziegenkäse mit Linsensalat

Rezept für 4 Personen



Je 20 g braune, grüne, schwarze und rote Linsen

½ Karotte, ½ Stange Lauch, ¼ Sellerie

1 kleine Zwiebel

50 ml Randensaft (Rote-Bete-Saft)

Olivenöl

Salz (Herbamare), Pfeffer, Balsamico-Essig

300 g Ziegenkäse

Bienenhonig

1 TL (möglichst frischer) gehackter Rosmarin

2 Handvoll Nüsslisalat (Feldsalat)

Linsen – bis auf die roten – über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser anschliessend wegschütten und alle Linsen separat garen. Bei den roten Linsen aufpassen, sie sind sehr schnell weich.

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden, mit Olivenöl andünsten, die Linsen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Balsamico zugeben und in eine Schüssel geben. Jetzt den Randensaft zugeben, dadurch bekommt der Salat eine schöne Farbe. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Den Ziegenkäse auf ein Backblech legen (evtl. auf Backpapier), etwas Rosmarin daraufgeben und mit wenig Bienenhonig beträufeln. Bei maximaler Oberhitze gratinieren, anschliessend kurz stehen lassen, damit der Käse sich etwas festigt.

Den Linsensalat anrichten, den Ziegenkäse dazulegen und mit etwas Salat garnieren.