

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 11: **Lungenkrankheit COPD**

PDF erstellt am: **24.07.2024**

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.

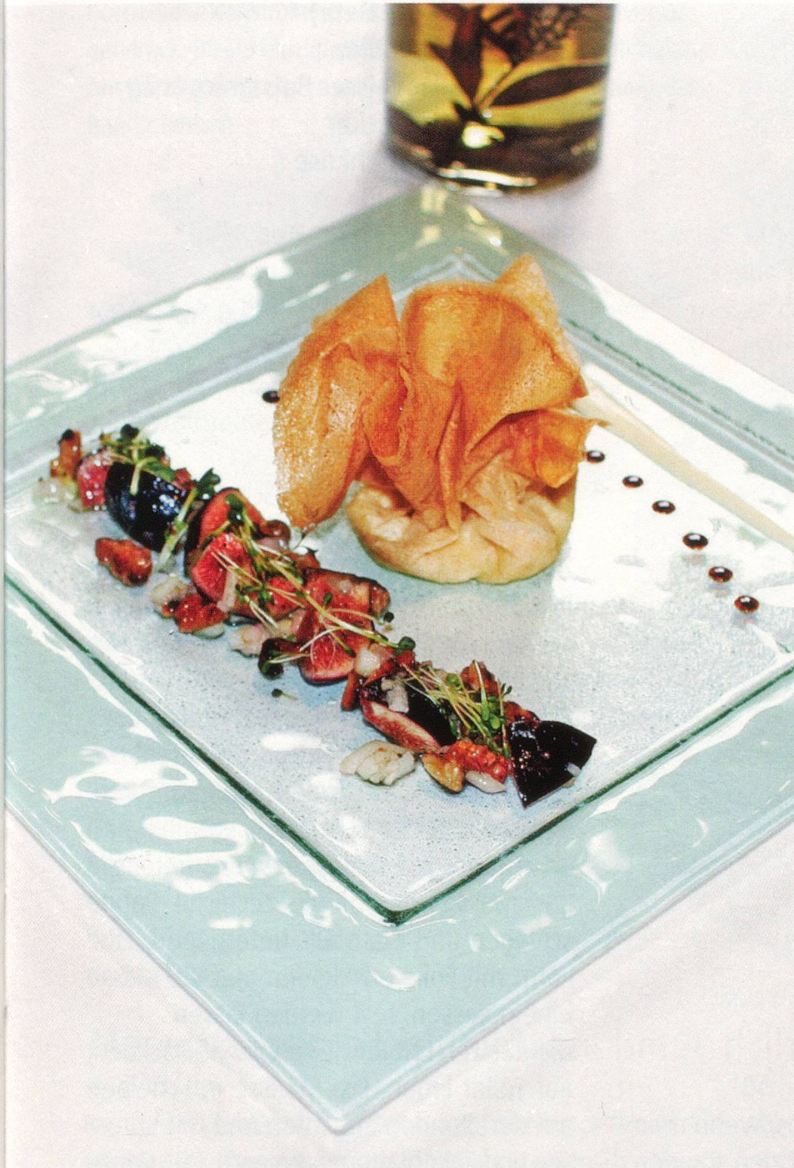


Vreni Gigers Bio-Küche

Vreni Giger ist Küchenchefin im St.Galler «Jägerhof», dem einzigen Bio-Suisse-Knospe Restaurant der Schweiz.

Ziegenkäse im Brikteig mit Feigen-Baumnuss-Salat

Rezept für 4 Personen



150 g Ziegenfrischkäse
50 g Quark
1 EL Maizena
3 EL Pinienkerne
4 Brikteig-Blätter (z.B. in türkischen oder asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich)
8 Feigen
6 EL Baumnüsse (Walnüsse)
Balsamicoessig, Olivenöl
Salz (Herbamare), Pfeffer

Den Käse mit Quark und Maizena verrühren. Die Pinienkerne anrösten und in die Käsemasse geben. Die Brikteigblätter dünn mit Butter bestreichen, je ein Viertel der Käsemasse daraufgeben und zu Säckchen formen. Gebacken werden die Käsesäckchen am besten in Tartelettformen; etwa 10 Minuten bei 160 Grad.

Die Baumnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht rösten. Die Feigen in Spalten schneiden, mit etwas Balsamicoessig und Olivenöl marinieren und auf einem Teller anrichten. Die gerösteten Nüsse darüberstreuen.

Die Ziegenkäse-Säckchen mit dem Feigenalat anrichten und mit Rucolablättern garnieren.

Vreni Gigers Tipp:

Dieses Gericht kann als Vorspeise oder als pikantes Dessert serviert werden.

«Vreni Giger tanzt virtuos auf dem höchsten Seil der Bioküche.»

Gault & Millau

Frischkäsemousse mit eingelegten Randen

Rezept für 4 Personen



Vreni Gigers Tipp: Besonders hübsch sieht es aus, wenn man die Masse in Ringformen abfüllt, den Ring auf den Randen anrichtet und ein kleines Kräutersalätchen hineinsteckt.

2 Randen (Rote Bete)
 $\frac{3}{4}$ l Gemüsebouillon
 1dl (100 ml) weisser Balsamicoessig
 2 EL Roh-Rohrzucker
 150 g Ziegenfrischkäse
 75 g Quark
 Salz (Herbamare), Pfeffer
 2 Knoblauchzehen
 1 Blatt Gelatine oder ca.0,5 g Agar-Agar
 100 g Rahm (süsse Sahne)
 je 1 Handvoll BioSnacky-Sprossen (z.B. Gourmet-Mischung) und Salatblätter

Randen schälen, in dünne Scheiben schneiden. Gemüsebouillon mit dem Essig, dem Zucker und etwas Salz aufkochen. Die Randen nur kurz in der Gemüsebouillon kochen, sie müssen noch knackig sein. Im Sud ziehen lassen.

Ziegenfrischkäse mit dem Quark glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und den gepressten Knoblauchzehen abschmecken. Gelatine oder Agar-Agar mit wenig Rahm erwärmen und auflösen, sofort unter die Käsemasse rühren. Die restliche Sahne schlagen und ebenfalls unterheben. Eine Form mit Folie auskleiden und die Masse hineingiessen, fest werden lassen.

Die Randen mit Küchenpapier abtrocknen, auf Teller legen. Die Mousse in Scheiben auf den Randen anrichten und mit Sprossen und Salatblättern garnieren. Das Ganze mit etwas Olivenöl beträufeln.