

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 2: **Demenz : wer kümmert sich um Mama-Papa?**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

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 Chefin in «Vreni Gigers Jägerhof», dem ersten Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

Randentartar mit Käsemousse

Rezept für 4 Personen

- 2 Randen (Rote Bete)
- 1 kleiner Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl, 1 EL Aceto Balsamico
- Salz (Herbamare), Kümmel, Pfeffer
- 150 g Ziegenfrischkäse,
- 75 g Quark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Blatt Gelatine oder 0,5 g Agar-Agar
- 100 ml Rahm (Sahne)
- frische Sprossen (BioSnacky)

Die Randen in Wasser mit Salz und etwas Kümmel weichkochen. Erkalten lassen, schälen und in feine Würfel schneiden. Apfel und Zwiebel schälen, ebenfalls fein würfeln und mit den Roten Beten mischen. Mit Öl und Essig anmachen, mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen und nach Wunsch mit etwas Zucker abschmecken.

Den Käse mit dem Quark glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und den gepressten Knoblauchzehen würzen. Gelatine einweichen, mit wenig Rahm erwärmen und auflösen bzw. Agar-Agar etwa 2 Minuten in etwas Sahne aufkochen. Sofort unter die Käsemasse rühren. Den restlichen Rahm schlagen und unter die Masse heben.

Eine Form mit Folie auskleiden und die Masse hineingießen, im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Randen flach auf dem Teller anrichten. Eine Nocke der Käsemousse abstechen und auf das Tatar legen, mit Sprossen garnieren.

Vreni Gigers Tipp:

Raffiniert und würzig ist es, die Käsemousse mit Meerrettich zuzubereiten.



«Wo, wenn nicht hier im Bio-Knospen-Lokal, erlebt man sonst eine erstklassige Vegi-Küche?»
Gault & Millau

Randen-Tortellini

Rezept für 4 Personen

Zutaten für den Nudelteig:
250 g Mehl, 1 Ei, 2 Eigelb
etwas Olivenöl und Wasser

Zutaten für die Tortellini:
3 Randen (Rote Bete)
Salz (Herbamare), Pfeffer

Spinatblätter und Zebraranden (innen
hübsch gemusterte Rote Bete, nicht
überall erhältlich) für die Garnitur

Achtung, dieses Rezept hat eine längere
Zubereitungszeit!

Aus den Teigzutaten einen glatten Teig
kneten und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
Randen in Salzwasser weichkochen, schä-
len, in grobe Stücke schneiden und auf
ein Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer
würzen und mit wenig Olivenöl beträufeln.
Dann eine Nacht lang bei 50 Grad im Ofen
trocknen lassen. Die Ofentür sollte einen
Spalt offen bleiben, damit die Flüssigkeit
verdunsten kann.

Am nächsten Tag die konfierten Ran-
den in feine Würfel schneiden,
wenn nötig, noch etwas ab-
schmecken. Nudelteig so
dünn wie möglich aus-
rollen, rund ausste-
chen, mit den Ran-
den füllen und zu
Tortellini formen.
In Salzwasser kurz
kochen, dann mit
etwas Butter
schwenken und
anrichten. Mit
Zebraranden und
Spinatblättern gar-
nieren .

Vreni Gigers Tipp: Zu den
Tortellini kann man leicht
in Butter und etwas Zucker
geschwenkte Randen servieren und
frischen Meerrettich darüberrauffeln.

