

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 4: **Nicht sauer sein**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

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.

Cremige Polenta

Rezept für 4 Personen



1 l Bouillon oder Gemüsebrühe
 1 EL Schalotten, fein gehackt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 Salz (Herbamare)
 Pfeffer aus der Mühle, Muskat
 200 g «Bramata»-Maispolenta
 350 ml Milch
 100 g Butter
 etwas Parmesankäse, gerieben

«Bramata» ist eine traditionelle, lang kochende Polenta aus grob gemahlenem Maisgries.

Bouillon oder Gemüsebrühe mit den Schalotten, Knoblauchzehen und Gewürzen aufkochen. Die Polenta zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.

Dann die Milch dazugießen, gut umrühren und weitere 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Butter einrühren (nach Wunsch können Sie die Buttermenge auch verringern) und mit etwas geriebenem Parmesan abschmecken.

Vreni Gigers Tipp: Sie mag unscheinbar aussehen, aber diese cremige Polenta schmeckt wunderbar und ist besonders fein zu einem Pilz- oder Gemüseragout.

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

Polenta mit Gorgonzola überbacken

Rezept für 4 Personen



1 l Bouillon oder Gemüsebrühe
1 EL Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat
200 g «Bramata»-Maispolenta
350 ml Milch
50 g Butter
Apfelmus (Menge abhängig von der Grösse der Gratinform)
etwa 200 g Gorgonzola (Menge abhängig von der Grösse der Gratinform)

Polenta zubereiten wie im Rezept auf Seite 35 angegeben. Die fertige Polenta noch heiss in eine Gratinform füllen und mit einer einen Zentimeter dicken Schicht Apfelmus bestreichen. Gorgonzola in dünne Scheiben schneiden und auf die Apfelmusschicht legen. Bei Oberhitze im Backofen etwa 10 Minuten überbacken.

Vreni Gigers Tipp: Diese würzige Variante der Polenta ist ein eigenständiges Gericht, gut geeignet auch für ein warmes Abendessen.