

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Mit Parkinson leben**

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.

Tomatensuppe

Rezept für 4 bis 6 Personen



1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 100 ml Olivenöl
 1 kg Tomaten aus der Dose (Pelati)
 Salz (Herbamare Spicy)
 Pfeffer aus der Mühle
 nach Belieben etwas Zucker
 eine Handvoll frische Basilikumblätter
 etwas geschlagener Rahm (süsse
 Sahne) für die Garnitur

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden und im Olivenöl andünsten. Von den Tomaten eventuell noch vorhandene Hautreste und Stielansätze entfernen. Tomaten und Saft zugeben und aufkochen.

Auf kleiner Flamme die Suppe 2 bis 3 Stunden köcheln lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und eventuell mit Zucker abschmecken; gut durchmischen.

Beim Servieren nach Belieben etwas geschlagenen Rahm auf die Suppe geben und mit den Basilikumblättchen bestreuen.

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

Gefüllte Peperoni/Gefüllte Paprika

Rezept für 4 bis 6 Personen



6 rote Peperoni (Paprikaschoten)*
300 g fertig gekochten Risotto (Reste vom Vortag)
300 g Gemüse, z.B. Zucchini, Karotten, gelbe Peperoni (Paprika), Auberginen
100 g Bergkäse
500 g frische Tomaten
2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
Salz (Herbamare), Pfeffer, Zucker

* Was in Deutschland Paprika heisst, sind in der Schweiz Peperoni. Unter Peperoni versteht man in Deutschland wiederum kleine, scharfe Pfeffer-/Chilischoten – diese heissen in der Schweiz Peperoncini.

Das Gemüse klein schneiden, in Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Reis mit dem Gemüse vermischen, den Käse zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von den Peperoni bzw. Paprikaschoten den Deckel abschneiden, die Früchte entkernen. Mit der Reismasse füllen und den Deckel wieder aufsetzen. In einer Form in den auf 160° C vorgeheizten Ofen geben und 40 Minuten garen.

Tomaten in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Streifen schneiden, in Butter andünsten. Tomaten zugeben und einige Minuten dünsten – die Tomaten sollten weich und warm sein, aber nicht verkochen. Tomatengemüse mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch etwas Zucker abschmecken. Anrichten und die gefüllten Peperoni daraufgeben.