

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 11: **Männerfreud, Männerleid**

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 Giger Bio-Küche

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

Herbstlicher Gemüseeintopf mit Wirsing

Rezept für 4 Personen



- 1 kleiner Kopf Wirsing
- 2 Karotten
- 1 kleiner Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1-2 EL Butter
- 3 grosse Kartoffeln
- 1 l Gemüsebouillon (Plantaforce)
- Salz (Herbamare)
- Pfeffer, Muskat
- nach Wunsch:
- 200 g Speck in Würfeln

Alles Gemüse in kleine Würfel bzw. Rauten (Wirsing) schneiden. Wirsing, Karotten, Sellerie und Lauch mit Butter andünsten, bis das Gemüse glasig ist, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Eintopf nicht ganz fleischlos sein soll, die Speckwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Die gewürfelten Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsebouillon auffüllen. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme etwa 30 bis 40 Minuten garen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat und eventuell etwas Zucker abschmecken.

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

Birnen-Wirsinggratin

Rezept für 4 Personen



1 mittelgrosser Kopf Wirsing
6 weiche Birnen
200 ml Rahm (süsse Sahne)
2 EL Butter
Salz (Herbamare)
Pfeffer
Roquefort zum Gratinieren
Nach Wunsch: 2 bis 3 Scheiben Rohschinken pro Portion

Den Wirsing in feine Streifen schneiden und mit der Butter andünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rahm zugeben und leicht einkochen.

Die Birnen schälen, in Spalten schneiden und in einer Gratinform auslegen. Den Wirsing darüber giessen, mit Roquefortscheiben belegen und bei Oberhitze gratinieren.

Vreni Gigers Tipp: Vor dem Servieren dünn geschnittene Scheiben eines guten rohen Schinkens auf dem heissen Gratin verteilen und sofort servieren.