

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 1: **Männer-Depression**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **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. Neu: Ihr erstes Kochbuch «Meine Frischmarkt-Küche».

# Milchreisbecher mit würzigen Früchten

Rezept für 4 Personen



400 ml Milch  
 ½ Vanilleschote, 1 Prise Salz  
 80 g Rundkornreis (Carnaroli)  
 40 g Rohrzucker  
 100 g Mascarpone  
 200 g geschlagener Rahm  
 (Schlagsahne)

### Für die Früchte:

100 g Rohrzucker, 200 ml Wasser  
 2 Limonenblätter, 2 Kardamomkapseln,  
 etwas Ingwer  
 ¼ Ananas, 2 Orangen, 1 Grapefruit  
 2 bis 3 Passionsfrüchte, 2 Kiwis  
 ½ Granatapfel

Für den Milchreis Milch mit der Vanilleschote und einer Prise Salz aufkochen. Reis in die kochende Milch geben. Auf kleinem Feuer einkochen, bis er gar ist und die Milch aufgesogen hat.

Zucker im warmen Milchreis verrühren und auflösen, alles erkalten lassen. Mascarpone unter den Milchreis mischen und geschlagenen Rahm vorsichtig unterheben.

Für die Früchte Zucker mit Wasser, Limonenblättern, Kardamom und Ingwer aufkochen, den Sud etwas ziehen und dann erkalten lassen.

Die Früchte schälen/vorbereiten und würfeln. Mit dem kalten Sud übergießen und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Zum Anrichten die Früchte in Gläser verteilen, etwas Milchreiscreme darübergeben und den restlichen Fruchtsalat auf dem Milchreis verteilen.



«Die kreative Ostschweizer Grande Dame Vreni Giger: Grossartig!»  
Gault & Millau

## Quarkknödel mit Nougat

Rezept für 4 Personen

400 ml Weisswein  
400 ml Wasser  
600 g Rohrzucker  
200 g Himbeeren tiefgekühlt  
1 Vanilleschote, 2 Nelken  
1 Zimtstange, 4 Pimentkörner  
2 Sternanis  
12 Mandarinen

120 g abgetropfter  
Vollmilchquark  
20 g Butter, 45 g Rohrzucker  
Vanillemark, 1 Ei  
40 g weisses Paniermehl  
10 g Mehl  
100 g Nougat  
Zimt, Rohrzucker und Panier-  
mehl zum Wenden

Dieses Rezept braucht Zeit: Es muss einen Tag im Voraus vorbereitet werden.

Wasser, Wein, Zucker, Himbeeren und alle Gewürze aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Die ganzen Mandarinen mit einem Messer schälen, so dass keine weisse Haut mehr zu sehen ist. Den heissen Sud über die Früchte giessen (sie müssen bedeckt sein). Die Mandarinen im Sud 24 Stunden ziehen lassen.

Etwa 500 g Quark in ein Passiertuch (Windel) geben und über Nacht aufhängen, damit die Flüssigkeit abläuft.

120 g abgetropften Quark abwiegen. Butter mit Zucker schaumig rühren, Vanillemark und das Ei zugeben. Alles mit dem Quark, Paniermehl und Mehl vermischen. Nougat in nussgrosse Kugeln rollen, mit der Quarkmasse Knödel formen und das Nougat gut in die Mitte des Knödels einpacken. Salzwasser aufkochen, die Knödel ins kochende Wasser geben und sofort den Topf vom Herd nehmen, damit sie unter dem Siedepunkt pochieren können. Wenn sie sich druckfest anfühlen, die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in Paniermehl mit Rohrzucker und etwas Zimt wenden.

Die Mandarinen fein aufschneiden und auf Teller anrichten. Ein wenig Mandarinen-sud reduzieren und als Sirup über die aufgeschnittenen Früchte giessen. Knödel auf dem Mandarincarpaccio servieren.

