

# Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Ferienzeit : Reise- und Urlaubskrankheiten**

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

Bereits zum neunten Mal mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet: «Vreni Gigers Jägerhof», das erste Bio-Suisse-Knospe-Restaurant der Schweiz.

# Artischocken mit Morchel-Spargel-Ragout

Rezept für 4 Personen



4 mittelgrosse Artischocken  
200 ml Olivenöl, 200 ml Weisswein,  
200 ml Wasser  
Thymian, Rosmarin  
1 Zwiebel, 1 EL Butter  
300 g Morcheln, gut gewaschen  
12 Spargel, geschält  
Salz (Herbamare), Pfeffer  
50 ml Weisswein  
200 ml Rahm (süsse Sahne)

Artischocken waschen und putzen. Damit sie nicht braun werden, sofort in Zitronenwasser geben. Olivenöl, Wasser und Wein mit den Kräutern aufkochen. Die Artischocken darin garen, anschliessend erkalten lassen. Die Artischockenböden auslösen und das Heu entfernen. Wenn das Morchel-Spargel-Ragout fast fertig ist, die Böden in wenig Sud wieder erwärmen.

Die Zwiebel fein hacken und in Butter andünsten. Die Morcheln dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weisswein ablöschen und leicht einkochen lassen. Den Rahm zugeben und nochmals leicht einkochen.

Die Spargel knackig kochen. Die Spitzen für die Garnitur abschneiden. Den Rest in kleine Stücke teilen und in das Morchelragout geben. Das Ragout auf den warmen Artischockenböden anrichten und mit den Spargelspitzen garnieren.

«Die Chefin kocht seit Jahren auf höchstem Niveau – und ihre Kreativität ist ungebrochen.»  
Gault & Millau

## Gnocchi mit Artischocken

Rezept für 4 Personen



500 g getrocknete\* Kartoffeln  
125 g Mehl, 1 Eigelb  
Salz (Herbamare), Pfeffer, Muskat  
4 Artischocken  
200 ml Olivenöl, 200 ml Weisswein,  
200 ml Wasser, Thymian, Rosmarin  
2 EL Pinienkerne, 12 Salbeiblätter  
1 EL schwarze Oliven, fein geschnitten  
2 EL getrocknete Tomaten, fein geschnitten  
Parmesan

Kartoffeln durch ein Sieb passieren, noch warm mit Mehl und Eigelb vermischen, würzen und zu einem Teig kneten. Gnocchi formen, in Salzwasser aufkochen und etwa eine Minute ziehen lassen. In kaltem Wasser abschrecken.

Artischocken waschen und putzen, in Zitronenwasser geben. Olivenöl, Wasser und Wein mit den Kräutern aufkochen. Die Artischocken darin garen, erkalten lassen. Die Artischockenböden auslösen und das Heu entfernen.

Böden in Schnitze schneiden und mit den Pinienkernen in Olivenöl anrösten. Salbeiblätter zugeben, kurz mitrösten, dann Oliven und Tomaten zugeben. Die Gnocchi in der gleichen Pfanne leicht anbraten. Mit Parmesanspänen bestreuen und servieren.

\*Für die Zubereitung der Gnocchi werden frisch gekochte Kartoffeln mit Schale im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad etwa 20 Minuten ausgedämpft, noch heiss gepellt und dann durchpassiert.