

Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Schmerz**

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.

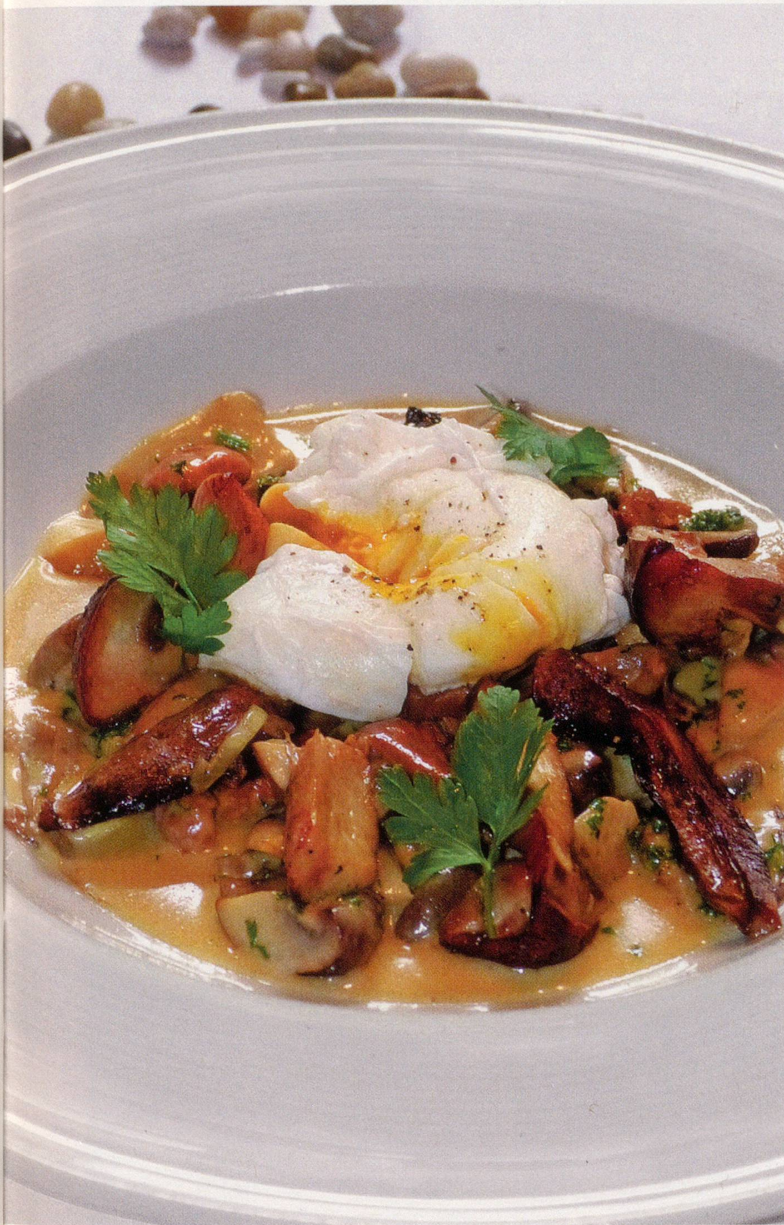


Vreni Gigers Bio-Küche

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

Pilzragout mit pochiertem Ei

Rezept für 4 Personen



- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 100 g Eierschwämme (Pfifferlinge)
- 100 g Champignons
- 100 g Kräuterseitlinge
- 100 g Shiitakepilze
- 100 g Steinpilze
- Salz (Herbamare), Pfeffer
- 50 ml Weisswein
- 300 ml Rahm (süsse Sahne)
- 4 Eier
- weisser Essig zum Pochieren

Die Zwiebel fein hacken und in Butter andünsten. Die gut geputzten und gewaschenen, in mundgerechte Stücke geteilten Pilze – bis auf die Steinpilze – zur Zwiebel geben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weisswein ablöschen und leicht einreduzieren lassen. Dann mit Rahm auffüllen und nochmals etwas reduzieren lassen. Die Steinpilze in Scheiben schneiden und in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Wasser aufkochen, etwas Essig zugeben, die Eier vorsichtig in eine Tasse aufschlagen und dann ins kochende Wasser gleiten lassen. Topf zur Seite ziehen, das Wasser darf nicht mehr kochen.

Die Eier etwa 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Das Pilzragout in tiefen Tellern anrichten, Eier darauf legen und die gebratenen Steinpilze darübergeben.

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

Herbstlicher Pilzrisotto

Rezept für 4 Personen



- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis* (Carnaroli)
- Salz (Herbamare)
- 100 ml Weisswein
- 700 ml Gemüsefond (Plantaforce)
- 400 g Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons, Kräuterseitlinge o.ä.)
- 50 g Butter, 50 g Parmesan

Die Zwiebeln fein hacken und im Öl andünsten. Den Risottoreis zugeben, kurz mitdünsten und mit etwas Salz würzen. Mit dem Weisswein ablöschen, etwas reduzieren lassen und ein Drittel des Gemüsefonds dazugiessen. Auf kleiner Stufe langsam köcheln, dabei immer wieder rühren.

Wenn der Gemüsefond eingekocht ist, das nächste Drittel dazu giessen, bis die komplette Brühe aufgebraucht ist. Der Risotto sollte weich sein, aber doch noch etwas Biss haben.

Die Pilze putzen, waschen, kleinschneiden. In Butter anbraten, mit ganz wenig Weisswein ablöschen, zum Risotto geben. Den Reis mit Parmesan und Butter cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls der Risotto zu dickflüssig sein sollte, nochmals etwas Weisswein oder Gemüsefond dazugiessen – er muss cremig bleiben.

*Je nach Einsatz des Gerichtes als Vorspeise, Beilage, Zwischengang oder (einziges) Hauptgericht evtl. bis zu 400 g Reis und entsprechend mehr Flüssigkeit verwenden.